

曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
区分	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00												
10:30	10:20(40) 転倒予防 体操 健康運動指導士 小泉				10:30(40) 体をほくす 体操 袖岡	10:30(50) ※↓要予約 定員8名 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi	10:30(75) 【教室制 全12回】 第10期 元気はつらつ 教室 健康運動指導士 恵美須		5月22日(土)は、 Hatha Yoga 担当 戸川	10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会	10:30(30) 基礎から行う トレーニング	
11:00	11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 健康運動指導士 小泉		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内		11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	11:30(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi	11:30	10:50(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ ちゃこ	※初心者の方に オススメ	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡		
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Shoko		11:35(60) 要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【19日】	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内	12:10(20) ゆるH I I T		12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川	↓要予約 定員8名 空中で行う エアリアルヨガ Maho	11:35(35)	12:00(20) トランポリン	
13:00	12:50(45) New York Style Yoga Shoko		12:50(40) BODY BALANCE 袖岡	【12・26日】 11:35(45) Z U M B A Maho	12:50(30) バレトン Maho		12:25(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	12:20(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	12:25(35) ZUMBA Maho		12:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	
14:00	13:45(45) エアロピクス 初級 三浦		13:45(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島	スタンダード会員の方 もご参加頂けます。	13:30(35) ZUMBA Maho	13・20・27日]		13:15(45) エアロピクス 初級 中島	13:10(45) Street Dance 袖岡	1・8・15・29日]		
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島	19:30(30) 基礎から行う トレーニング	19:00(20) ゆる H I I T		19:00(20) ゆるめるストレッチ 【6・13・27日】			19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	15:30(45) キッズダンス 幼児クラス			
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga 健康運動指導士 戸川	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名	19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	19:45(30) 基礎から行う トレーニング	※↓要予約 定員9名	20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ	16:30(60) キッズダンス 小学生			
21:00			20:25(45) Street Dance 袖岡	20:25(50) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi	20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ 健康運動指導士 戸川	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡		21:00				
21:30					【6・13・27日】							

◇イベント

朝ヨガ【担当：戸川】
 ■5月8日・22日(土)
 時間 8:45 ~ 9:45
 ※参加料1,650円 定員10名
 会員外の方もご参加できます。

赤色の枠は、予約が必要なプログラム
 です。お電話かご来館にて予約できます。

赤色とピンク色の枠は、スタンダード会員
 の方は参加できません。別途料金にて
 参加可能です。

【○日】と記載があるプログラムは
 その日にちしかありません。
 日にちの記載がないプログラムは
 毎週あります。