

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 和田		10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林	※↓要予約 定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初・中級 Maho	10:20(40) 体をほぐす 体操 袖岡	10:40(45) Vinyasa Yoga kanako 【12・26日】	10:30(75) 元気はつらつ 教室 【12回制】	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡	10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会 Maho 【7・14・28日】	10:05(35) エアリアルヨガ 初級 Maho 【7・14・28日】		
11:00	11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 和田		11:20(30) 脳トレ 理学療法士 林	11:20(30) ゆったりハンモック Maho	11:05(30) かんたん有酸素 袖岡	11:35(50) エアリアルヨガ 中級 Maho ※↑要予約 定員8名	11:30 健康運動指導士 恵美須	11:10(20) ゆったりハンモック	10:50(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちゃこ 【14・21・28日】	10:50(50) エアリアルヨガ 中級 Maho 【7・14・28日】	11:00(30) 基礎から行う トレーニング	
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Maki		12:00(45) ZUMBA Maho	※↑要予約 定員8名	11:45(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【12・19・26日】		12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko		11:50(30) ZUMBA Maho 【7・14・28日】	11:40(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	11:40(30) 脂肪燃焼エクササイズ 袖岡	
13:00	12:50(45) NewYork Style Yoga Shoko 【10・17・31日】	5月24日 13:10(30) STEP 30 和田 ※要予約 定員11名	12:55(30) 体幹トレーニング 理学療法士 林 【11・18・25日】		12:40(30) バレトン Maho		13:15(45) エアロビクス 初級 中島		12:35(30) BODY JAM 袖岡		12:20(20) トランポリン	
14:00	13:50(45) エアロビクス 初級 三浦 【10・17・24日】		13:35(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島 【11・18・25日】		13:20(45) エアロビクス 初級 和田		14:15(30) フラダンス 基礎 三村 【6・13・20日】		14:30(45) キッズダンス JUNIOR HIPHOP 満4歳～小学1年生		12:50(30) ゆったりハンモック 袖岡	
15:00							15:00(60) 【有料月謝制】 フラダンス 応用 三村 【6・13・20日】		14:10(30) ピラティス 中島			
16:00							17:15(45) キッズダンス JUNIOR HIPHOP 満4歳～小学1年生		15:30(45) キッズダンス KIDS HIPHOP 小学1年生～4年生			
17:00							19:00(20) ゆる H I I T		16:30(45) キッズダンス TEENS HIPHOP 小学5年生～中学3年生			
18:00			17:45(45) キッズダンス KIDS HIPHOP 小学1年生～4年生				19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川					
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	19:15(45) Les Mills BODY JAM 袖岡				20:25(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ 健康運動指導士 戸川					
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga Flow 健康運動指導士 戸川	20:10(30) Dance 袖岡	20:10(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡		20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ					
21:00												

GWの営業に関して

5月3日(火)・・・臨時休館日
5月4日(水)・・・10:00～16:00営業
5月5日(木)・・・10:00～16:00営業
とさせていただきます。スケジュールは、
別途ご案内致します。

◆イベント

朝ヨガ【担当：戸川】
■5月7日・21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。

◆プログラム表見方のご案内

【ご案内①】
プログラム下の【○日】の記載は、
プログラムが行われる日となります。
記載のないものは毎週行われます。
【ご案内②】
赤色の枠は、ご予約が必要なプログラム
です。お電話かご来館にてご予約できます。
日曜日10:00～次週分のご予約承ります。

Ok! Shoko Hatha Yoga

■5月8・22日(日)
※参加料 会員 1,100円、会員外 1,650円
定員13名

ミット打ち【担当：高森】

日曜は後日お知らせ致します
※参加料 会員 800円 会員外 1,200円
定員8名