

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	10:30(40) 転倒予防 体操 和田		10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林		10:30(30) 身体をほぐす体操 袖岡		10:30(75) 元気はつらつ 教室 ～19期～	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡	10:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名 10:30(45) エアリアルヨガ 初/中級 Maho [6・13・27日]	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	
11:00	11:20(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	11:15(35) エアリアルヨガ初級 Maho	11:10(30) かんたん有酸素 袖岡	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi	11:30 健康運動指導士 恵美須	11:10(20) ゆったりハンモック			11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
12:00	12:10(45) ゆったり Yoga Shoko		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(60) Gravity Yoga ちゃこ	12:00 Hatha Yoga Shoko	12:00(60) Hatha Yoga Shoko	12:10(30) ZUMBA Maho [6・13・27日]	← ※ 20日 (土) 11:30(45) BODY JAM 担当 袖岡	11:50(20) トランポリン	12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡
13:00	※↓要予約 定員10名 13:10(30) STEP 和田				13:00(45) エアロピクス 初級 和田	※↑要予約 定員9名 [4・25日]	13:00 エアロピクス 初級 中島	13:00(45) エアロピクス 初級 中島	12:50(30) BODY JAM 袖岡	12:30(30) Dance 担当 袖岡		
14:00	13:50(45) エアロピクス 初級 三浦								13:30(30) Dance 袖岡	14:00(45) キッズ トレーニング (入門)		
15:00	※ 16日(火) 担当 和田 23日(火) 担当 山根 美穂								15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)	休館のお知らせ	
16:00	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)								16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)	【有料】朝ヨガ 担当 KATSUYA ■7月6・20日(土) 時間 8:45 ~ 9:45 ※参加費 1,650円	
17:00	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)						17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)		【有料】ミット打ちクラス 担当 高森 ■7月10・31日(水) 時間 19:30 ~ 20:30 ※参加費 会員 1,100円 会員外 1,650円	
18:00									17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:15(45) キッズ トレーニング (入門)	【有料】お茶・お花の会 担当 柴山正流 ■7月21日(日) お花 14:00 ~ 15:00 お茶 15:00 ~ 16:00 ※お花 参加費 1,000円 ※お茶 参加費 500円	
19:00	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林		19:30(45) Les Mills BODY JAM 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK Katsuya				18:15(45) キッズ トレーニング (基礎)	18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)	【有料】大人ダンススクール 担当 袖岡 ■7月28日(日) 時間 13:30 ~ 14:30 ※参加費 2,200円	
20:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [23日]	20:25(30) Dance 袖岡	20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソスヨガ Katsuya	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	← ※ 5・19日 (金) 19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡		
21:00								※↑要予約 定員9名 [12・26日]				

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。お電話が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。