

曜日	火曜日		水曜日		木曜日		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	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
10:00							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) 体をほぐす体操 袖岡	※↓要予約 定員8名	10:30	10:30(75) 元気はつらつ 教室	10:30(30) かんたん有酸素 体操 袖岡	10:30(40) BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	
11:00	11:20(30) かんたん有酸素 和田		11:20(30) ストレッチ&ヨガ 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	11:00		11:10(30) ゆったりハンモック		【1・8・22日】	11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【6・13・27】	12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko		11:30(30) ZUMBA Maho 【1・8・22日】	※ 15日	11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡	
13:00	12:55(30) かんたんSTEP 和田				13:00(45) エアロビクス 初級 和田		13:00	13:00(45) エアロビクス 初~中級 中島		12:10(30) BODY JAM Maho 【1・8・22日】			
14:00	13:35(45) エアロビクス 初級				↑ ※ 6日 13:00 (40) 脂肪燃焼プログラム 担当 袖岡		14:00			12:50(30) BODY JAM Maho			
15:00	※ 4日 担当 和田						15:00			13:30(30) Dance 袖岡			
16:00	※ 18日 休講						16:00						
17:00	※ 25日 担当 山根 美穂						17:00	17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:15(45) キッズ トレーニング (入門)	14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
18:00	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 (入門)		18:00	18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)	18:15(45) キッズ トレーニング (基礎)	15:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)		
19:00							19:00			16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)		
20:00	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		20:00	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	← ※ 7・21日 (金)	17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)			
21:00	20:30(30) Dance 袖岡		20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Katsuya		21:00	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【14・28日】	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡				

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ

2月11日(火・祝日)
は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA
■2月8・22日(土)
時間 8:45 ~ 9:45
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス

担当 高森
■2月19日(水)
時間 19:30 ~ 20:30
※参加費 会員 1,100円
会員外 1,650円

【有料】お茶・お花の会

担当 柴山正流
■2月16日(日)
お花 13:30 ~ 15:00
お茶 15:00 ~ 16:00
※お花 参加費 1,000円
※お茶 参加費 500円

【有料】大人ダンススクール

担当 袖岡
■2月2・9日(日)
時間 13:45 ~ 14:45
※参加費 2,200円

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。