

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
場所							場所						
10:00							10:00						
10:30	10:30(40) 転倒予防 体操 和田	← 7日(火) ・10:30(30) 体をほぐす体操 ・11:10(30) かんたん有酸素 かんたん有酸素 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 11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi	10:30	10:30(75) 元気はつらつ 教室	10:30(30) かんたん有酸素 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	※5・19日(日) 10:30(45) ピラティス 理学療法士 増永 (メインスタジオ)
11:00	【14・21・28日】 11:20(30) かんたん有酸素 和田				11:10(30) かんたん有酸素 袖岡		11:00		11:10(30) ゆったりハンモック	10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡	【4・11・25日】	【11・18・25日】	11:10(30) 脂肪燃烧プログラム 袖岡
11:30	【14・21・28日】		11:20(30) ストレッチ&ヨガ Maho				11:30	健康運動指導士 恵美須		11:30(30) バレトン Maho	← ※ 18日 11:30(45) Dance 袖岡	【12日】	11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【21・28日】		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi		12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko		12:10(30) ZUMBA Maho		※5・19日(日) 11:30(30) 脂肪燃烧プログラム 12:10(30) ゆったりハンモック	11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:30		※14日 担当 KATSUYA				睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【9・16・30日】	12:30			12:50(30) Dance 袖岡		【12日】	
13:00	13:00(45) 週替わり 有酸素運動 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 初級 中島		【4・11・25日】			
13:30					【2・16・23日】 ↑		13:30			14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
14:00	※14・21日 エアロビクス ※28日 13:00(30) STEP				※9日 エアロビクス 担当 山根 美穂		14:00						
14:30		※14・21日 エアロビクス ※28日 13:00(30) STEP					14:30						
15:00							15:00			15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)		
15:30							15:30						
16:00							16:00			16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)		
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)			17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)		16:30						
17:00							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)	17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)			
17:30	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)		18:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)		17:30						
18:00							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)				
18:30		19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡				20:10(45) Active Yoga Katsuya 【2・9・16・30日】	18:30						
19:00	19:30(45) ZUMBA 山根 美穂				19:30(30) ボディメイク Katsuya 【2・9・16・30日】		19:00	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林					
19:30			20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡				19:30						
20:00	20:25(30) Dance 袖岡						20:00	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【3・31日】	← ※ 10・17・24日 20:25(40) 体を整える運動 ※ストレッチ・体幹 トレーニングなどを 合わせて行います。 担当 袖岡				
21:00							21:00						
21:30							21:30						



スタジオ
LINE 登録
はこちら →

休館のお知らせ

▷10月26日(日)
は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA
■10月4日・18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
■10月22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

【有料】大人ダンススクール

担当 袖岡
■9月21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。