


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		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 袖岡	10:30(40) ※↓要予約 定員8名 エアリアルヨガ 初級 Maho		10:30(45) ピラティス 理学療法士 増永	
11:00					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	10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡	【10・17日】	【11・25日】	
11:30	11:20(30) かんたん有酸素 和田		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	※ 24日 11:30(45) Dance 袖岡	11:25(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【13・20・27日】		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 【22・29日】	12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【16・23・30日】	← ※ 9日 12:15(30) ピラティス 中島	12:10(30) ZUMBA Maho 【10・17日】		12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡 【25日】	
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 和田 【13・20日】				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		12:50(30) Dance 袖岡 【10・17日】			
14:00	↑ ※27日 13:00(30) STEP						14:00			14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
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)		
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)				17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)		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)			
17:00							17:30						
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)		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)				
18:00							18:30						
18:30							19:00						
19:00							19:30	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林					
19:30	19:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	← ※ 13・27日 19:45(45) ZUMBA 担当 みっちー	19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡		19:30(30) ボディーメイク Katsuya		20:00		← ※ 16・30日 20:25(40) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【9・23日】				
20:00	20:10(30) Dance 袖岡 【6・20日】	※13日 20:40(30) Dance 担当 袖岡	20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡		20:10(45) Active Yoga Katsuya		20:30						
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

> 1月18日(日)

> 1月31日(土)

上記、休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA

■ 1月17・31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

※日程後日

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

※1月は休み

【有料】大人ダンススクール

担当 袖岡

■ 1月25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。