

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 健康運動指導士 小泉				10:30(40) 体をほくす 体操 袖岡		10:30(75) 【教室制 全12回】 第10期 元気はつらつ 教室 健康運動指導士 恵美須		【26日】 Hatha Yoga 担当 戸川	10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会	10:30(30) 基礎から行う トレーニング	
11:00	11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 健康運動指導士 小泉		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内	[9・23日] 11:35(45) ZUMBA Maho	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	11:00(60) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi	11:30	【5・19日】 かんたん有酸素 ストレッチ 袖岡	10:50(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちやこ	※初心者の方に オススメ ↓要予約 定員8名 11:35(35) 空で行う エアリアルヨガ Maho	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡	
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko 【1・8・15・29日】 12:50(45) New York Style Yoga Shoko 【1・8・15・29日】		11:35(60) 要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ 【2・16・30日】	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内		12:15(35) 空で行う エアリアルヨガ Maho	12:00	12:25(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川	【12・26日】 5・12・26日 12:20(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	12:00(20) トランポリン	
13:00	13:30		12:50(45) BODY BALANCE 袖岡	スタンダード会員の方 もご参加頂けます。	13:10(30) バレトン Maho		13:00		13:10(45) Street Dance 袖岡			
14:00	13:45(45) エアロピクス 初級 三浦 【1・15・22・29日】		13:45(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		13:50(30) ZUMBA Maho		14:00		14:10(30) ピラティス 中島			
15:00							15:00		15:30(45) キッズダンス 幼児クラス			
16:00							16:00		16:30(60) キッズダンス 小学生			
17:00							17:00					
18:00							18:00					
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	19:00(20) ゆるめるHIIT		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:00	19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	赤色の枠は、予約が必要なプログラム です。お電話かご来館にて予約できます。		
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga 健康運動指導士 戸川		19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	19:45(30) 基礎から行う トレーニング	20:00	※↓要予約 定員9名 20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ 【4・11・18日】	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡	赤色とピンク色の枠は、スタンダード会員 の方は参加できません。別途料金にて 参加可能です。		
21:00			20:25(45) Street Dance 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	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	21:00			【○日】と記載があるプログラムは その日にちがありません。 日にちの記載がないプログラムは 毎週あります。		

◇イベント

朝ヨガ【担当：戸川】
■6月12日・26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。