

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		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内	【11・25日】 11:35(45) コンディショニングヨガ Maho	10:30(40) 体をほぐす 体操 袖岡	10:45(60) Vinyasa Flow YOGA	10:45(60) 健康体操	【28日】 11:40(30) かんたん有酸素 袖岡	10:50(40) 心地よく伸ばす リラクソスヨガ ちゃこ	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		11:35(60) 要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【4・18日】	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	Kanako 【5・19日】 ↓要予約 定員8名	恵美須 【6・20日】		11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川 【7・21日】	※初心者の方に オススメ ↓要予約 定員8名	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡	
12:00	12:00(30) BODY BALANCE 袖岡		12:15(20) ゆるH I I T 【4・11・25日】			12:05(45) 空中で行う エアリアルヨガ Maho	12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	12:25(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡 【20・27日】	11:35(45) 空で行う エアリアルヨガ Maho 【7・28日】	12:00(20) トランポリン		
12:30	12:40(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【10・17・24・31日】	【3日】 12:50(45) BODY BALANCE 袖岡	12:50(40) BODY BALANCE 袖岡 【4・11・25日】	スタンダード会員の方 もご参加頂けます。	13:05(30) バレトン Maho				12:30(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 【21・28日】	12:25(30) ゆったりハンモック 袖岡		
13:00	13:50(45) エアロピクス 初級 三浦 【3・24・31日】	【10・17日】 13:50(45) エアロピクス初級 和田	13:45(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		13:45(30) ZUMBA Maho		13:15(45) エアロピクス 初級 中島		13:20(45) Street Dance 袖岡 【21・28日】			
14:00							14:10(30) ピラティス 中島					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00	【17日】 19:15(45) BODY ATTACK 戸川											
19:00	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島 【3・10・24・31日】	19:30(30) 基礎から行う トレーニング	19:00(20) ゆるH I I T		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	19:45(30) 基礎から行う トレーニング	19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡			
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga Flow 健康運動指導士 戸川	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡	20:25(45) Street Dance 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソスヨガ 健康運動指導士 戸川	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	20:00 ↓要予約 定員9名	20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡			
21:00												

8月22日(日)  
10:30(45) エアロピクス 初級 塚本  
11:30(60) ゆったりヨガ 玉田  
12:45(30) ゆったりハンモック 袖岡  
13:20(60) BODY ATACCK 戸川  
※当日スタンダードの方も参加可能  
スケジュール変更となります。

◇イベント  
朝ヨガ【担当：戸川】  
■8月7日・21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。

◇お盆休館のお知らせ  
8月12日(木)  
8月13日(金)  
8月14日(土)  
8月15日(日)  
8月16日(月)  
の期間、ご迷惑をお掛け致しますが、お盆休館とさせていただきます。

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。  
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。  
【○日】と記載があるプログラムは  
その日にちしかありません。  
日にちの記載がないプログラムは  
毎週あります。