

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

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。