

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						[7・21日] 担当 Michie						
10:30	10:20(40) 転倒予防 体操 和田			[13・27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		10:30(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			10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会 ↓要予約 定員8名	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 和田		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内		11:00(60) ↓ Vinyasa Yoga kanako 【14・28日】 空中で行う エアリアルヨガ Maho ↑要予約 定員8名		11:00 11:30		10:50(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちやこ 【2・23・30日】	10:50(45) 空中で行う エアリアルヨガ Maho 【2・9・23・30日】	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡	10月24日(日) エアロビクス初級 塚本
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Maki 【12・19・26日】		11:35(60) 要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ 【6・20日】				12:00	12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【1・8・15・22日】	11:45(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	11:50(30) ZUMBA Maho 【2・9・23・30日】	12:00(20) トランポリン	
13:00	12:50(45) NewYork Style Yoga Shoko		12:50(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡				13:10(30) パレトン Maho	13:15(45) エアロビクス 初級 中島	12:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡			12:25(30) ゆったりハンモック 袖岡
14:00	13:50(45) エアロビクス 初級 三浦 【12・19・26日】	[5日] 担当 和田	13:40(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島				13:50(45) エアロビクス 初級 都築 愛	14:10(30) ピラティス 中島				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島		19:15(45) Les Mills BODY JAM 袖岡		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:00	19:00(20) ゆる H I I T		16:30(60) キッズダンス 小学生		
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) Dance 袖岡	20:10(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	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 ※↓要予約 定員9名	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ			
21:00												

◇イベント

朝ヨガ【担当：戸川】

■10月9日・23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。

Oki Shoko Hatha Yoga

■10月31日(日)

時間 10:30 ~ 11:30

※参加料 会員 1,100円 会員外 1,650円
定員13名
※当日はスタジオスケジュール
が変更となります。

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。