

| 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 | | 10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内 | [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 | | 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】 | 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 | 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 | 11:00 11:30 | 11:45(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 | 10:50(45) 空中で行う エアリアルヨガ ちやこ 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) エアロピクス初級 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】 | | 12:50(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 | 12:15(20) ゆる H I I T | | | 12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【1・8・15・22日】 | 12:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡 | 11:45(40) BODY JAM 袖岡 | 11:50(30) ZUMBA Maho 【2・9・23・30日】 | 12:00(20) トランポリン | 12:25(30) ゆったりハンモック 袖岡 |
| 13:00 | 12:50(45) NewYork Style Yoga Shoko | | 13:40(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島 | | 13:10(30) バレトン Maho | | 13:15(45) エアロピクス 初級 中島 | | 13:20(30) Dance 袖岡 | | | |
| 14:00 | 13:50(45) エアロピクス 初級 三浦 【12・19・26日】 | [5日] 担当 和田 | | | 13:50(45) エアロピクス 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(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 | 19:30 19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 | 20:00 ※↓要予約 定員9名 | | | | |
| 21:00 | | | | | 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 | 20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ | | | | | |

◇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。