

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 和田		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内	【8・22日】 11:35(45) コンディショニング ヨガ Maho	10:30(40) 体をほくす 体操 袖岡	【16日】 担当 Michie	10:45(60) 健康体操		10:50(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ ちやこ	10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会 ↓要予約 定員8名 10:50(45) 空中で行う エアリアルヨガ Maho 【4・18・25日】	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 【1・15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 【2・9日】	11:30 健康運動指導士 専美須 【3・10・17日】	12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	12:00(30) かんたん有酸素 袖岡	11:45(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	11:50(30) ZUMBA Maho 【4・18・25日】	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡	12月26日 エアロビクス 初級 塚本
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Maki 【7・14・28日】		12:50(40) NewYork Style Yoga Shoko 【7・21・28日】	12:50(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	13:10(30) パレトン Maho		13:00	13:15(45) エアロビクス 初級 中島	12:40(30) ゆったりハンモック 袖岡	12:35(30) BODY JAM 袖岡		12:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	
13:00	13:50(45) エアロビクス 初級 三浦 【7・14・28日】	【14日】 Power Yoga 担当 Maki	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 【9・16・23日】	【2日】 13:50(45) ZUMBA Maho	14:00	14:10(30) ピラティス 中島		16:00			
14:00							15:00			15:30(45) キッズダンス 幼児クラス			
15:00							16:00			16:30(60) キッズダンス 小学生			
16:00							17:00						
17:00							18:00						
18:00							19:00						
19:00							19:30	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡					
19:30	19:30(45) Les Mills BODY COMBAT 中島		19:30(45) Les Mills BODY JAM 袖岡		19:00(20) ゆるめるストレッチ	BODY ATTACK ゆる H I I T	19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	20:00	20:25(60) ↓要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ 【3・10・17日】				
20:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga Flow	20:25(30) Dance 袖岡 【7・14・21日】	20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ 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	健康運動指導士 戸川												
21:30													

◇イベント

**朝ヨガ【担当：戸川】**  
**■12月11日・25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**  
**■12月19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。

年末年始休館のご案内

**12月29日（水）～1月3日（月）の期間**  
 年末年始休館とさせていただきます。  
 ご迷惑をお掛けいたしますが、ご確認の程  
 宜しくお願い致します。

赤色の枠は、予約が必要なプログラム  
 です。お電話でご来店にて予約できます。  
 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。