

| 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 | | 10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林 | ※↓要予約 定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初・中級 Maho | 10:20(40) 体をほぐす 体操 袖岡 | 10:40(45) Vinyasa Yoga kanako 【12・26日】 | 10:30(75) 元気はつらつ 教室 【12回制】 | 10:30(30) かんたん有酸素 袖岡 | 10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会 Maho 【7・14・28日】 | 10:05(35) エアリアルヨガ 初級 Maho 【7・14・28日】 | | |
| 11:00 | 11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 和田 | | 11:20(30) 脳トレ 理学療法士 林 | 11:20(30) ゆったりハンモック Maho | 11:05(30) かんたん有酸素 袖岡 | 11:35(50) エアリアルヨガ 中級 Maho ※↑要予約 定員8名 | 11:30 健康運動指導士 恵美須 | 11:10(20) ゆったりハンモック | 10:50(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちゃこ 【14・21・28日】 | 10:50(50) エアリアルヨガ 中級 Maho 【7・14・28日】 | 11:00(30) 基礎から行う トレーニング | |
| 12:00 | 12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Maki | | 12:00(45) ZUMBA Maho | ※↑要予約 定員8名 | 11:45(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【12・19・26日】 | | 12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko | | 11:50(30) ZUMBA Maho 【7・14・28日】 | 11:40(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 | 11:40(30) 脂肪燃焼エクササイズ 袖岡 | |
| 13:00 | 12:50(45) NewYork Style Yoga Shoko 【10・17・31日】 | 5月24日 13:10(30) STEP 30 和田 ※要予約 定員11名 | 12:55(30) 体幹トレーニング 理学療法士 林 【11・18・25日】 | | 12:40(30) バレトン Maho | | 13:15(45) エアロビクス 初級 中島 | | 12:35(30) BODY JAM 袖岡 | | 12:20(20) トランポリン | |
| 14:00 | 13:50(45) エアロビクス 初級 三浦 【10・17・24日】 | | 13:35(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島 【11・18・25日】 | | 13:20(45) エアロビクス 初級 和田 | | 14:15(30) フラダンス 基礎 三村 【6・13・20日】 | | 14:30(45) キッズダンス JUNIOR HIPHOP 満4歳～小学1年生 | | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00(60) 【有料月謝制】 フラダンス 応用 三村 【6・13・20日】 | | 15:30(45) キッズダンス KIDS HIPHOP 小学1年生～4年生 | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:30(45) キッズダンス TEENS HIPHOP 小学5年生～中学3年生 | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:15(45) キッズダンス JUNIOR HIPHOP 満4歳～小学1年生 | | | | | |
| 18:00 | | | 17:45(45) キッズダンス KIDS HIPHOP 小学1年生～4年生 | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島 | 19:30(30) 基礎から行う トレーニング | 19:15(45) Les Mills BODY JAM 袖岡 | | 19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川 | | 19:00(20) ゆる H I I T | | | | | |
| 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 | | 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 | 20:00 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 ちゃこ | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

GWの営業に関して

5月3日(火)・・・臨時休館日
5月4日(水)・・・10:00～16:00営業
5月5日(木)・・・10:00～16:00営業
とさせていただきます。スケジュールは、
別途ご案内致します。

◆イベント

朝ヨガ【担当：戸川】
■5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。

◆プログラム表見方のご案内

【ご案内①】
プログラム下の【○日】の記載は、
プログラムが行われる日となります。
記載のないものは毎週行われます。
【ご案内②】
赤色の枠は、ご予約が必要なプログラム
です。お電話かご来館にてご予約できます。
日曜日10:00～次週分のご予約承ります。

Ok! Shoko Hatha Yoga

■5月8・22日(日)
※参加料 会員 1,100円、会員外 1,650円
定員13名

ミット打ち【担当：高森】

日曜は後日お知らせ致します
※参加料 会員 800円 会員外 1,200円
定員8名