

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	10:30(40) 転倒予防 体操 和田		10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林		10:30(30) 身体をほぐす体操 袖岡		10:30(75) 元気はつらつ 教室 ～19期～	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡	10:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名 10:30(45) エアリアルヨガ 初/中級 Maho	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	
11:00	11:20(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	11:15(35) エアリアルヨガ初級 Maho	11:10(30) かんたん有酸素 袖岡	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi [2・16・23・30日]	11:30 健康運動指導士 恵美須	11:10(20) ゆったりハンモック	【11・18日】	【11・25日】	11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
12:00	12:10(45) ゆったり Yoga Shoko		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi [2・16・23・30日]	11:50(60) Gravity Yoga ちゃこ [9・23・30日]	12:00 Hatha Yoga Shoko	12:00(60) Hatha Yoga Shoko	11:30(30) バレトン Maho 【11・25日】	← ※ 18日 (土) 11:30(45) BODY JAM 担当 袖岡	11:50(20) トランポリン	
13:00	※↓要予約 定員10名 13:10(30) STEP 和田		12:55(30) DISCO WORLD Maho 【15・29日】		13:00(45) エアロビクス 初級 和田 ↑		13:00 エアロビクス 初級 中島	13:10(45) エアロビクス 初級 中島	12:50(30) BODY JAM 袖岡	12:30(30) Dance 担当 袖岡	12:20(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 ↑				※ 2日(木) プログラム変更 13:00～13:40(40) 脂肪燃焼プログラム 担当 袖岡		14:00		13:30(30) Dance 袖岡 【11日】	14:00(45) キッズ トレーニング (入門)		
15:00	※ 7日(火) 担当 和田						15:00		15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)		
16:00							16:00		16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)		
17:00	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)						17:00		17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)			
18:00	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)				18:00					
19:00							19:00					
19:30	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林		19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK Katsuya		19:30	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	← ※10・24日 (金)			
20:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako 【21日】	20:25(30) Dance 袖岡	20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクセスヨガ Katsuya	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	20:30	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【17・31日】	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡			
21:00							21:00					
21:30							21:30					

休館のお知らせ

5月3日(金)～5月6日(月)
ご迷惑をお掛け致しますが、
上記日程休館とさせていただきます。

朝ヨガ【担当: Katsuya】

■5月11・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。

ミット打ち【担当: 高森】

■5月15日(水)
時間 19:30 ～ 20:30
※参加料 会員 1,100円
会員外1,650円

柴山正流 お茶・お花の会

■5月19日(日)
お花 14:00 ～ 15:00
お茶 15:00 ～ 16:00
※お花 参加料 1,000円
※お茶 参加料 500円

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。