

| 曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 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 | 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 |
| 10:00 | | | | | | | 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 | 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 [7・14・28日] | 10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 [1・8・15・29日] | |
| 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 | 11:30 | 健康運動指導士 恵美須 | 11:10(20) ゆったりハンモック | 11:30(30) バレトン Maho [7・14・28日] | | 11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 [1・8・15・29日] | |
| 12:00 | 12:10(45) ゆったり Yoga Shoko | | 12:00(45) ZUMBA Maho | | 11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi | 11:50(60) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 [12・26日] | 12:00 | 12:00(60) Hatha Yoga Shoko [6・13・27日] | | 12:10(30) ZUMBA Maho [7・14・28日] | ← ※ 21日(土) 11:30(45) BODY JAM 担当 袖岡 | 11:50(20) トランポリン [1・8・15・29日] | 12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡 [1・8・15・29日] |
| 13:00 | ※↓要予約 定員10名 13:10(30) STEP 和田 | | | | 13:00(45) エアロビクス 初級 和田 [5・12・19日] | | 13:00 | 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 | | |
| 14:00 | 13:50(45) エアロビクス 初級 ↑ ※10日(火) 担当 和田 ※24日(火) 担当 山根 美穂 | | | | ↑ ※ 26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 | | | 14:00(45) キッズ トレーニング (入門) | | 休館のお知らせ | |
| 15:00 | | | | | | | 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) | 9月22日(日) 休館とさせていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが、 ご確認下さい。 | |
| 16:00 | 3・17日は休講 | | | | | | 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) | 【有料】朝ヨガ 担当 KATSUYA ■9月7・14日(土) 時間 8:45 ~ 9:45 ※参加費 1,650円 | |
| 17:00 | 16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎) | | | | 17:00(45) キッズ HIP HOP (入門) | | 17:00 | 17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎) | 17:15(45) キッズ トレーニング (入門) | 17:00(45) キッズ HIP HOP (応用) | | 【有料】ミット打ちクラス 担当 高森 ■9月18日(水) 時間 19:30 ~ 20:30 ※参加費 会員 1,100円 会員外 1,650円 | |
| 18:00 | 17:30(45) キッズ HIP HOP (入門) | | 17:45(45) キッズ HIP HOP (応用) | | | | 18:00 | 18:15(45) キッズ HIP HOP (入門) | 18:15(45) キッズ トレーニング (基礎) | | | 【有料】お茶・お花の会 担当 柴山正流 ■9月22日(日) お花 13:30 ~ 15:00 お茶 15:00 ~ 16:00 ※お花 参加費 1,000円 ※お茶 参加費 500円 | |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | | | プログラム表見方のご案内 | | | |
| 19:30 | 19:30(45) ピラティス 理学療法士 林 | | 19:30(45) Les Mills BODY JAM 袖岡 | | 19:30(45) Les Mills BODY ATTACK Katsuya | | 19:30 | 19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 | ← ※ 20・27日 (金) | | | 【有料】大人ダンススクール 担当 袖岡 ■9月29日(日) 時間 13:30 ~ 14:30 ※参加費 2,200円 | |
| 20:00 | 20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [24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 リラックスヨガ 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 [6・13日] | 19:30(60) Body Balance 担当 袖岡 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | | |