

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 [9・16・30日]	※↓要予約 定員8名 10:30(45) エアリアルヨガ 初/中級 Maho [2・9・30日]	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 [10・17・24日]	
11:00	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 和田		11:20(30) ストレッチ&ヨガ 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) パレトン Maho [2・9・30日]		11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 [10・17・24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 [14・28日]	12:00	12:00(45) Hatha Yoga Shoko		12:10(30) ZUMBA Maho [2・9・30日]	← ※ 16日(土) 11:30(45) BODY JAM 担当 袖岡	11:50(20) トランポリン [10・17・24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		13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島		12:50(30) BODY JAM 袖岡 [9・30日]	12:30(30) Dance 担当 袖岡	12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡 [10・17・24日]
14:00	13:50(45) エアロビクス 初級 ※ 5日 和田 ※ 19日 山根 美穂 ※ 12・26日 袖岡 (脂肪燃焼プログラム)						14:00			13:30(30) Dance 袖岡 [9・30日]		
15:00							15:00			14:00(45) キッズ トレーニング (入門)		
16:00							16:00			15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)	
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)	16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (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(45) キッズ HIP HOP (基礎)		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)			
19:00							19:00					
20:00	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		20:00	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	← ※ 1・15日 (金)			
21:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [26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 リラクソスヨガ Katsuya	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡	21:00	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 [8・22・29日]	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡			

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ
11月3日(日)
ご迷惑をお掛け致しますが、
休館とさせていただきます。

祝日プログラム
11月23日(土)は祝日プログラム
とさせていただきます。内容は後日ご案内。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■11月2・30日(土)
時間 8:45 ~ 9:45
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス
担当 高森
■11月13日(水)
時間 19:30 ~ 20:30
※参加費 会員 1,100円
会員外 1,650円

【有料】お茶・お花の会
担当 柴山正流
■11月17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

【有料】大人ダンススクール
担当 袖岡
■11月24日(日)
時間 13:30 ~ 14:30
※参加費 2,200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。