

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	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) 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	11:00	健康運動指導士 恵美須 [13・20・27日]	11:10(20) ゆったりハンモック [13・20・27日]	11:30(30) パレトン Maho		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	11:50(60) Gravity Yoga ちゃこ	12:00	12:00(45) Hatha Yoga Shoko [13・20・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・22・29日]	12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡 [1・8・22・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・26日]	※↑要予約 定員9名 [19・26日]	13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島 [13・20・27日]		12:50(30) BODY JAM 袖岡 [7・14日]	12:30(30) Dance 担当 袖岡		
14:00	13:50(45) エアロビクス 初級 ↑ ※ 3日 和田				↑ ※ 19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	※ 12月6日(金) ※ 営業時間、 14:00～22:00 とさせていただきます。		14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
15:00	※ 10日 袖岡 (脂肪燃焼プログラ ム)						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	※ 17日 山根美穂 ※ 24日は休講 ※ 16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)						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	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)		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)			
18:00					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						
19:30	19:30(45) ピラティス		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日 (金)				
20:00	理学療法士 林						20:00	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡				
20:30	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [17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 リラククスヨガ Katsuya	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡 [5・19・26日]	21:00	※↑要予約 定員9名 [6・13・27日]					
21:00							21:00						

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ

- ・12月15日(日)
- ・12月30日(月)～1月6日(月)

上記、休館とさせていただきます。

また、12月29日(日)の営業時間は、
10:00～13:00とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■12月7・21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
■12月12日(木)
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
■12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

【有料】大人ダンススクール
担当 袖岡
■12月8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。