

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	← 時間変更 ↓ ※ 14日 12:10(30) かんたんSTEP 担当 和田	10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林 【8・15・22日】		10:30(40) 転倒予防 体操 袖岡	※↓要予約 定員8名	10:30(75) 元気はつらつ 教室 ～19期～	10:40(30) かんたん有酸素 袖岡	10:30(40) BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho 【11・25日】	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡			
11:00	11:20(30) かんたん有酸素 和田		11:20(30) ストレッチ&ヨガ Maho 【8・15・22日】		11:20(30) かんたん有酸素 袖岡	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi 【9・16・23日】	11:30 健康運動指導士 恵美須	11:20(30) ゆったりハンモック	11:20(30) バレトン Maho 【11・25日】	※ 18日	11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡			
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【7・21・28日】			12:00(45) ZUMBA Maho 【8・15・22日】		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi 【9・16・23日】		12:00(45) ゆったり Yoga Shoko	12:00(30) ZUMBA Maho 【11・25日】	11:20(30) BODY JAM	11:50(20) トランポリン			
13:00	12:55(30) かんたんSTEP 和田					13:00(45) エアロビクス 初級 和田 【9・23日】		13:35(45) エアロビクス 初～中級 中島	12:40(30) Dance 袖岡	12:00(30) Dance		12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡		
14:00	13:35(45) エアロビクス 初級	脂肪燃焼プログラム 担当 袖岡			↑ ※ 16日 13:00(40) 脂肪燃焼プログラム 担当 袖岡					14:00(45) キッズ トレーニング (入門)				
15:00	※ 21日 担当 山根 美穂													
15:30	※ 28日 担当 和田													
16:00														
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)									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										16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)			
17:30	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)									17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)				
18:00			17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)											
18:30														
19:00														
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 【9・16・23日】	← ※ 30日 BODY JAM 担当 袖岡	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	← ※ 17日 (金)						
20:00			20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Katsuya 【9・16・23日】		20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ ※↑要予約 定員9名 【10・24・31日】	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡						
21:00														
21:30														

スタジオ  
LINE 登録  
はこちら →



休館のお知らせ

【有料】朝ヨガ  
担当 KATSUYA  
■1月18・25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  
■1月29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  
■1月26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  
■1月19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。