

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	← ※8日 ・転倒予防体操 ・かんたん有酸素	10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林		10:30(30) 体をほぐす体操 袖岡	※↓要予約 定員8名	10:30(75) 元気はつらつ 教室	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡		※↓要予約 定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho 【5・12・26日】	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 【13・20・27日】
11:00	11:20(30) かんたん有酸素 和田	担当 袖岡	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・18・25日】	11:10(30) ゆったりハンモック		11:30(30) バレトン Maho 【5・12・26日】		11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 【13・20・27日】
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【1・8・15・22日】		12:00(45) ZUMBA Maho 【9・16・23・30日】		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【10・24日】	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko			12:10(30) ZUMBA Maho 【5・12・26日】	11:30(30) Dance 袖岡	11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡 【13・20・27日】
13:00	13:00(45) 週替わり 有酸素運動 和田				13:00(45) エアロビクス 初級 和田		13:00(45) エアロビクス 初級 中島			12:50(30) Dance 袖岡 【5・12・26日】		
14:00	↑ ※1日・15日 エアロビクス				↑ ※24日(木) ZUMBA 担当 山根 美穂						14:00(45) キッズ トレーニング (入門)	
15:00	※8日 休講											
15:30	※22日 STEP											
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					17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)		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)	
17:30	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)			
18:00					18:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)							
18:30												
19:00												
19:30	19:30(45) ZUMBA 山根 美穂 【8・15・22日】		19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡	←エアロビクスと ダンスを合わせた 内容にて行います。	19:30(30) ボディメイク Katsuya	←筋トレ、HIIT トレーニングなど を行います。	19:30(45) ピラティス					
20:00					20:10(45) Active Yoga Katsuya	←動きの多い ヨガクラス となります。	20:00 理学療法士 林					
20:30	20:25(30) Dance 袖岡		20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡				20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【11・25日】			※4・18日 20:25(40) 体を整える運動 ※ストレッチ・体幹 トレーニングなどを 合わせて行います。 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

▷4月1日(火)
営業時間 10:00~18:00
とさせていただきます。
▷4月6日(日)と
▷4月29日(火・祝日)
は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■4月12・26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
■4月17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
■4月6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
■4月20日(日)
時間 13:45 ~ 14:45
※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。お電話が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。