

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
場所							場所						
10:00							10:00						
10:30	10:30(40) 転倒予防 体操 和田	※10日(火) 10:30(30) 体をほぐす体操 担当 袖岡	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 11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi [5・19・26日]	10:30	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 [7・21・28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
11:00	[3・17・24日] 11:20(30) かんたん有酸素 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		11:10(30) ゆったりハンモック		← ※ 14日 11:30(45) Dance 袖岡		11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡
11:30	[3・17・24日] 12:00(45) ゆったり Yoga Shoko [3・17・24日]		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi [5・19・26日]		11:30	健康運動指導士 恵美須		11:30(30) バレトン Maho [7・21・28日]			11:30(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡
12:00					13:00(45) エアロビクス 初級 和田		12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko		12:10(30) ZUMBA Maho [7・21・28日]			11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:30		11:10(30) かんたん有酸素 担当 袖岡				睡眠の質を高める Gravity Yoga ちょこ ※↑要予約 定員9名 [26日]	12:30			12:50(30) Dance 袖岡			
13:00	13:00(45) 週替わり 有酸素運動 和田 [3・17・24日] ↑ ※3・17日 エアロビクス ※24日 STEP				↑ ※26日 ZUMBA 担当 山根 美穂		13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島			14:00(45) キッズ トレーニング (入門)		
13:30							13:30						
14:00							14:00						
14:30							14:30						
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)		
15:30							15:30						
16:00							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)		
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)				17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)		16:30						
17:00							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)			
17:30	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)		17:30						
18:00							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)				
18:30							18:30						
19:00							19:00						
19:30	19:30(45) ZUMBA 山根 美穂		19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡		19:30(30) ボディメイク Katsuya		19:30	19:30(45) ピラティス					
20:00					20:10(45) Active Yoga Katsuya		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				20:30	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちょこ ※↑要予約 定員9名 [27日]	← ※ 6・13・20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							21:00						
21:30							21:30						



スタジオ
LINE 登録
はこちら →

休館のお知らせ
▷1日・22日(日)
は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■6月7日・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
■6月26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
■6月22日(日)
時間 14:00 ~ 15:00
※参加費 1,000円

【有料】大人ダンススクール
担当 袖岡
■6月8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。お電話で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。