

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		10:30(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	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・27日(日) 10:30(45) ピラティス 理学療法士 増永 (メインスタジオ)
11:00					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				11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
11:30	11:20(30) かんたん有酸素 和田		11:20(30) ストレッチ&ヨガ Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi 【3・10・17・24日】		11:30	健康運動指導士 恵美須		11:30(30) バレトン Maho 【5・12・26日】	← ※ 19日 11:30(45) Dance 袖岡			
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko 【1・8・15・22日】		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【10・17日】		12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko		12:10(30) ZUMBA Maho 【5・12・26日】			11:30(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡	
12:30					13:00(45) エアロビクス 初級 和田 【3・10・24日】	12:30			12:50(30) Dance 袖岡			12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡 【6日】		
13:00	13:00(45) 週替わり 有酸素運動 和田				↑ ※17日 ZUMBA 担当 山根 美穂		13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島						
13:30							13:30							
14:00	↑ ※1・15・29日 エアロビクス ※8・22日 STEP						14:00				14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
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)				17:30							
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)					
18:30							18:30							
19:00							19:00							
19:30	19:30(45) ZUMBA 山根 美穂 【1・8・15・22日】	← ※ 29日 19:30(45) 体を整える運動 袖岡	19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡		19:30(30) ボディーメイク 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							21:00							
21:30							21:30							

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ

▷20日(日)
は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■7月5日・19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
■7月23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
■7月27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

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。