

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	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					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		[1・8・22・29日]		※2・16日(日) 10:30(45) ピラティス 理学療法士 増永 (メインスタジオ)
11:30	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		11:30	健康運動指導士 恵美須			← ※ 15日 11:30(45) Dance 袖岡		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		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ		12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko					※2・16日(日) 11:30(30) 脂肪燃焼プログラム 12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:30					[13・20・27日]		12:30						11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 和田 【4・11・18日】				13:00(45) エアロビクス 初級 和田	※↑要予約 定員9名 【6日】	13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島		13:00(45) Dance 袖岡 【8・22・29日】			
13:30							13:30						
14:00							14:00						
14:30							14:30						
15:00							15:00						
15:30							15:30						
16:00							16:00						
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)		14:00(45) キッズ トレーニング (入門)		
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)		15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)	
18:30							18:30				16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)	
19:00							19:00				17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)		
19:30	19:30(30) 体幹トレーニング 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(30) Dance 袖岡		20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡		20:10(45) Active Yoga Katsuya		20:00	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ	← ※ 7・21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						



休館のお知らせ

▷ 11月23日(日)
 ▷ 11月30日(日)
 は休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA
 ■ 11月1日・15・29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
 ■ 11月19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
 ■ 11月16日(日)
 時間 14:00 ~ 15:00

【有料】大人ダンススクール

担当 袖岡
 ■ 11月9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。