

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		10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林 【8・15・22日】		10:30(30) 体をほくす体操 袖岡		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			10:30(45) ピラティス ←※ 12・19日	
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】		11:10(30) かんたん有酸素 袖岡		11:00		11:10(30) ゆったりハンモック			11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hironi ※↓要予約 定員8名	10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡 【11・18・25日】
11:30			12:00(45) ZUMBA Maho 【8・15・22日】		11:50(60) Vinyasa Yoga Hironi		11:30	健康運動指導士 恵美須				11:30(30) バレットン Maho 【4・11・25日】	11:25(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga SHOKO/MARI	※ 7・21日 担当 SHOKO ※ 14・28日 担当 MARI			13:00(45) エアロピクス 初級 和田 【2・16・23・30日】		12:00	12:00(30) ピラティス 中島				12:10(30) ZUMBA Maho 【4・11・25日】	12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡
13:00	13:00(30) 週替わりエクササイズ 和田/MARI	※ 7・21日 STEP 3 0 担当 和田 ※ 14・28日 バレットン 担当 MARI					13:00	12:45(45) エアロピクス 初級 中島				12:50(30) Dance 袖岡 【11・25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)						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)				
17:30	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)						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(45) キッズ HIP HOP (初級)						18:30						
19:00							19:00						
19:30							19:30	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林					
20:00	19:45(45) ZUMBA みっちゃん 【14・28日】	←※7・21日 19:45 (30) 体幹トレーニング			19:30(30) 45min.DANCE WORK OUT 袖岡 【1・8・15・22日】		20:00	20:25(60) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 【10日】					
20:30					20:25(30) 30min.BALANCE CARE 袖岡 【1・8・15・22日】		20:30						
21:00	20:45(30) DANCE 袖岡 【14・28日】	20:25 (30) DANCE 担当 袖岡					21:00						
21:30							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

■4月11・25日(土)
時間 8:45 ~ 9:45
※参加費 1,650円

【有料】ZUMBA
担当 山根 美穂
■4月29日(水)
時間 14:30 ~ 15:30
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス
担当 高森
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19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
■4月5・26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。お電話か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。