

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		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	10:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士 増永	
11:00	【2日は休講】				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	11:00	健康運動指導士 恵美須	11:30(30) ストレッチ&セルフケア 袖岡	【6・27日は休講】	11:25(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&セルフケア Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) Gravity Yoga ちやこ	12:00	12:00(30) ピラティス 中島	12:10(30) ZUMBA Maho	←※ 20日 【20日は休講】	11:30(45) DANCE 袖岡	12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:00	12:00(45) ゆったり ヨガ SHOKO/MARI	※ 9・23日 担当 SHOKO ※ 16・30日 担当 MARI	12:00(45) ZUMBA Maho		13:00(45) エアロビクス 初級 和田	※↑要予約 定員9名 【21・28日】	12:30	12:45(45) エアロビクス 初級 中島	12:50(30) DANCE 袖岡	※ 26日 12:00(30) 体幹トレーニング 12:40(30) DANCE 担当 袖岡	12:50(30) DANCE 袖岡	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	※ 9・23日 STEP 30 担当 和田					13:30	14:00(45) キッズ HIP HOP 入門	14:00(45) DANCE 袖岡	【6・27日は休講】	14:00(45) キッズ トレーニング 入門	
13:30	【2日は休講】	※ 16・30日 バレトン 担当 MARI					14:30	15:00(45) キッズ HIP HOP 入門	15:00(45) DANCE 袖岡		15:00(45) キッズ トレーニング 基礎	
14:00							15:30	16:00(45) キッズ HIP HOP 基礎	16:00(45) DANCE 袖岡		16:00(45) キッズ トレーニング 基礎	
15:00							16:30	17:00(45) キッズ HIP HOP 入門	17:00(45) DANCE 袖岡		17:00(45) キッズ トレーニング 入門	
16:00							17:30	18:00(45) キッズ HIP HOP 基礎	18:00(45) DANCE 袖岡		18:00(45) キッズ トレーニング 基礎	
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP 基礎		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)		18:00(45) キッズ HIP HOP 入門		18:30	18:15(45) キッズ HIP HOP 入門	18:15(45) キッズ トレーニング 入門		18:15(45) キッズ トレーニング 基礎	
17:00	17:30(45) キッズ HIP HOP 入門		18:30(45) キッズ HIP HOP 初級		19:30(30) 30min.WORK OUT Katsuya		19:30	19:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士 林	19:30(45) Gravity Yoga ちやこ		19:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士 林	
18:00	18:30(45) キッズ HIP HOP 入門		19:30(45) 45min.DANCE WORK OUT 袖岡		20:10(45) ゆったり ヨガ Katsuya		20:30	20:25(60) Gravity Yoga ちやこ	20:25(60) Gravity Yoga ちやこ		20:25(60) Gravity Yoga ちやこ	
18:30	18:30(45) キッズ HIP HOP 初級		20:25(30) ストレッチ&セルフケア 袖岡				21:00	21:00	21:00	※↑要予約 定員9名 【26日】	21:00	21:30
19:00	19:45(45) ZUMBA みっちゃん	←※ 2・16・30日 19:45(30) 体幹トレーニング					21:30	21:30	21:30		21:30	21:30
20:00	20:45(30) DANCE 袖岡	20:25(30) DANCE										
21:00												

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ
▷ 6月21日(日)
上記、休館とさせていただきます。

【有料】朝ヨガ
担当 KATSUYA
■ 6月6・20日(土)
※時間 8:45 ~ 9:45
※参加費 2,000円

【有料】ZUMBA
担当 山根 美穂
■ 6月28日(日)
※時間 11:30 ~ 12:30
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス
担当 高森
■ 6月17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
■ 6月21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7・14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。