

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	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	
10:00																			
10:30	10:30(45) 腰・膝痛予防 体操			10:30(45) 転倒予防 体操			10:30(45) 肥満症予防 体操	10:30(45) 空中で行う エアリアルヨガ											10:30(35) お腹すっきり トレーニング トレーナー 袖岡
11:00	理学療法士 山内			理学療法士 山内			トレーナー 袖岡	Hiromi											
11:25	11:25(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ	11:25(30) 認知予防体操		11:25(50) 熟睡ハンモック 睡眠の質を高める Gravity Yoga	11:25(30) 熟睡ハンモック ストレッチ		11:25(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga	11:25(30) 熟睡ハンモック ストレッチ											11:15(40) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡
12:00	有光 [3・10・17日]	←3日 担当 ちゃこ		ちゃこ [4・18日]			Hiromi												11:40(40) ボディメイク トレーニング トレーナー 袖岡
12:30	12:25(35) 健康増進 有酸素 & トレーニング			12:25(35) 健康増進 有酸素 & トレーニング			12:25(35) 健康増進 有酸素 & トレーニング												
13:00																			
13:30																			
14:00	14:00(40) 解剖学に基づいた 体幹トレーニング			14:00(40) 機能改善/バランス ボールエクササイズ			14:00(40) 解剖学に基づいた 体幹トレーニング												
14:30	理学療法士 河野			理学療法士 納富			理学療法士 山内												
15:00	14:50(40) 疲れないカラダを作る 心肺機能向上 エクササイズ			14:50(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島			14:50(40) ボディメイク トレーニング												
15:30	健康運動指導士 戸川						理学療法士 山内												
16:00		15:40(45) ストレス解消 ハンモック+ヨガ			15:40(30) 体幹を鍛える ピラティス 中島			15:40(30) 熟睡ハンモック ストレッチ											
16:30		健康運動指導士 戸川					理学療法士 山内												
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:10	19:10(20) ステップ 20			19:10(20) トランポリン			19:10(20) ステップ 20												
19:30																			
20:00	19:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡	19:45(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング		19:40(40) ボディメイク トレーニング	19:45(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング		19:40(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 健康運動指導士 戸川	19:45(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング											
20:30	20:30(45) 身体を引き締める New York Style yoga	20:30(30) 熟睡ハンモック ストレッチ		20:30(35) リズム感を養う ダンスクラス	20:30(45) 空中で行う エアリアルヨガ		20:30(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ												
21:00	有光 [10日]						Hiromi												
21:30																			



※NEWプログラム※  
9月からのプログラムは時間・内容が、  
大幅に変わっています。  
お時間等お間違えのないようご注意ください。

※イベントのご案内※  
【9月15日(日)】  
フードヨーガ  
【9月16日(月・祝)】  
健康旅行  
現在参加者募集中です。  
詳細は、スタッフ又は館内掲示をご確認ください。

【9月15日】  
13:30(90)  
とよた式  
フード  
ヨーガ  
～食事付き～  
高嶋&有光  
【別途料金】

※登録制教室※  
<メインスタジオ>  
10:30(75)  
元気はつらつ  
教室  
健康運動指導士  
恵美須  
【会員無料講座】

12:00(45)  
心地よく伸ばす  
リラックスヨガ  
有光  
[6・13・27日]

13:00(45)  
精神力を高める  
Hatha Yoga  
有光  
[6・13・27日]

14:00(40)  
解剖学に基づいた  
腰痛予防ストレッチ  
理学療法士 有間

14:50(40)  
疲れないカラダを作る  
心肺機能向上  
エクササイズ  
(Yoshie)

15:40(50)  
リンパ&  
ウェーブリング  
ストレッチ  
Yoshie

18:30(35)  
美尻・美脚  
エクササイズ  
理学療法士 山内

19:15(40)  
ボディメイク  
トレーニング  
理学療法士 山内

20:05(30)  
熟睡ハンモック  
ストレッチ  
理学療法士 山内

【9月19日】  
15:00(60)  
ロコモ・フレイル  
予防講座

豊田 耕一郎  
【無料講座】