

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												
10:20(40)	転倒予防 体操 健康運動指導士 小泉											
10:30					10:30(40) 肥満症予防 体操 袖岡	17日は、 担当 戸川	10:30(75) 【教室制 全12回】 第8期 元気はつらつ 教室 (12月11日まで) 健康運動指導士 恵美須	18・25日は、 11:00(40) 健康体操 担当 恵美須		10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会		10:30(30) 基礎から行う トレーニング
11:00	11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 健康運動指導士 小泉		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内 ※要予約 定員9名		11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	※要予約 定員8名	11:00		10:50(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちゃこ	10:50(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡
11:30			11:35(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【16日】	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内	11:20(50) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi		11:30		【12・19・26日】	【5・19・26日】		
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko 【8・15・22日】	1・29日は、 12:00(45) BODY BALANCE 袖岡		2・9・23日は、 11:35(45) リラックスヨガ maho			12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko 【11・18・25日】	第9期 元気はつらつ教室 開催は、 2021年1月8日(金) 10:30(75)～ を予定しております。			11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川
12:30			12:35(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	12:35(30) ZUMBA Maho 【9・23日】			12:30		12:50(45) New York Style Yoga Shoko 【11・18・25日】	12:55(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡		12:00(20) トランポリン
13:00	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【8・15・22日】	13:10(30) 体幹トレーニング 袖岡			12:20(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi		13:00		13:25(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川			12月6日(日)は、 11:00(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡
13:30			13:45(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		13:25(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川		13:30		13:45(45) エアロピクス 初級 三浦 【8・15・22日】			12:00(45) リラックスヨガ ※スタンダード の方もご参加可能 担当 戸川
14:00	14:40(30) ZUMBA/バレト 三浦	1・29日は、 13:45(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡			14:05(30) ゆったりハンモック 袖岡 【3・10・24日】		14:00		14:45(30) 脂肪燃焼エクササイズ 袖岡 (ステップ台使用)			19・26日は、 12:20(30) ゆったりハンモック 担当 袖岡
14:30			14:25(30) ピラティス 中島				14:30		18日は、 14:45(30) BODY COMBAT 担当 中島			プログラムはこの2本 のみになります。
15:00							15:00		※スタンダード会員 参加可			
15:30							15:30					
16:00	◆8・22日 ZUMBA ◆15日 バレト						16:00					
16:30							16:30					
17:00	年末企画 12月29日(火) 20:15～ メインスタジオ				12月24日(木)・25日(金) レストランにて クリスマスカットケーキ(※予定) を販売します。 ※営業時間内・個数限定		12月24日(木)・25日(金) レストランにて クリスマスカットケーキ(※予定) を販売します。 ※営業時間内・個数限定					◇NEW プログラム LesMills BODY COMBAT 空手・ボクシング・テコンドーなど 様々な格闘技の動きを入れたワークアウト 楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。
17:30	太陽礼拝 108回にチャレンジ!!						17:30					16:30(60) キッズダンス 小学生
18:00	※20:10(45) Hatha Yoga の時間に行います。 終了時間は21:30頃を予定しています。						18:00					1ヶ月チャレンジ! ウエストシェイプEX 活動量が減り、食事量が増えやすい12月 お腹まわり集中エクササイズで 気持ちとお腹を引き締めよう!!
18:30							18:30					◇イベント情報 ◇年末年始休館のご案内 土曜日の朝に行うYOGAクラス 12月30日(水)～1月4日(月) 上記期間を年末年始休館 とさせていただきます。
19:00			19:00(30) ゆる H I I T 袖岡		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:00					◇子育てママのための 骨盤調整ヨガ&エクササイズ お子さんと一緒にご参加できる プログラムとなります。 ※参加料1,650円・定員10名となります。 日程: 12月12日(土) 時間: 10:00～11:00
19:30	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島	19:30(30) 基礎から行う トレーニング			19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	NEW	19:30	19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡				
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga 健康運動指導士 戸川	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡 【1・8・15・22日】		※要予約 定員8名	20:25(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ 健康運動指導士 戸川		20:00	20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【4・11・18日】				
20:30			20:25(30) Street Dance 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ 健康運動指導士 戸川		20:30					
21:00							21:00					
21:30							21:30					