

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	健康チェック			健康チェック			健康チェック											
10:45(40)	転倒予防 体操			10:45(40) 膝・股予防 体操			10:45(40) 肥満症予防 体操											
11:00	理学療法士 山内			理学療法士 山内			トレーナー 袖岡											
11:30	11:35(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内		11:35(30) かんたん有酸素& 筋力トレーニング	11:35(30) ハンモックストレッチ 理学療法士 山内		11:35(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga	11:35(30) かんたん有酸素& 筋力トレーニング										
12:00	有光			※要予約 定員9名 12:15(50) ※ 睡眠の質を高める Gravity Yoga	※3/11. 3/25 12:15(30) 体幹トレーニング 担当 山内 に変更となります。		Hiromi											
12:30	12:30(45) 精神力を高める Hatha Yoga			ちやこ														
13:00	有光			[4・18日]														
13:30	13:30(40) 骨盤底筋群 エクササイズ	13:40(30) ハンモック+yoga		13:15(30) エアロ 初級 中島			13:25(30) 体幹トレーニング											
14:00	理学療法士 納富	健康運動指導士 戸川		13:55(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島			14:05(30) 脂肪燃焼エクササイズ											
14:30	14:20(40) 脂肪燃焼 エクササイズ			14:45(30) 体幹トレーニング			健康運動指導士 戸川											
15:00				トレーナー 袖岡														
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島	19:10(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング		19:00(30) 体幹トレーニング	トレーナー 袖岡		19:00(30) 体幹トレーニング											
19:30				19:40(35) メイキング ボディ トレーナー 袖岡			19:40(30) かんたんエアロ	19:40(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング										
20:00	19:50(30) 体幹トレーニング	※3/31(火) 担当 袖岡に変更 となります。		20:25(20) ゆるめるストレッチ	20:25(50) 空中で行う エアリアルヨガ		20:20(20) ゆるめるストレッチ	20:20(40) ストレス解消 ハンモック+yoga										
20:30	20:30(35) リズム感を養う ダンスクラス トレーナー 袖岡	20:30(40) 精神力を高める Hatha Yoga			Hiromi													
21:00																		
21:30																		

※ イベントのご案内 ※

**【3月16日 月曜日】**  
健康旅行 (詳細は後日になります)

**【3月26日 木曜日】**  
とよた整形外科クリニック院長による健康講座  
(詳細は後日になります)

★イベントご参加希望の方は、  
お電話又はスタッフまでお申し付けください。

※ 祝日営業のご案内 ※

**【3月20日 金曜日】**  
祝日営業の為、  
10時~16時30までの営業となります。  
※スタジオプログラムは後日掲示

夜のレッスンはございませんが、  
ジムエリア・ストレッチルーム・シャワールーム  
のご利用は可能です。

