

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 健康運動指導士 小泉			※要予約 定員7名 10:40(45) 空中で行う エアリアルヨガ 理学療法士 山内 Maho	10:45(40) 肥満症予防 体操 トレーナー 袖岡		10:30(75) 【教室制 全12回】 元気 はつらつ 教室 恵美須		7月は スタンダード会員 の方もご参加頂 けます	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	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 健康運動指導士 小泉		11:35(30) ZUMBA Maho	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& ストレッチ	※要予約 定員8名 11:20(45) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi	11:55(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko 【3・10・17・31日】		10:50(50) 心地よく伸ばす リラックスヨガ ちゃこ			11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡
12:00	12:10(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko		※要予約 定員9名 12:15(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【1・15・29日】	12:15(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡	12:15(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi		12:50(45) New York Style Yoga Shoko 【3・10・17・31日】		ミスジャパン 山口県大会 ポディーキャンプ	11:45(35) メイキング ボディ&HIIT トレーナー 袖岡		12:00(20) トランポリン
13:00	13:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	13:30(40) 機能改善/バランス ボールエクササイズ 理学療法士 有間	13:20(45) Les Mills BODY BALANCE トレーナー 袖岡	お試し	13:25(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	13:25(30) 基礎から行う トレーニング	13:45(45) エアロビクス 初級 中島 【3・10・17・31日】			12:30(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡		12:30(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡
14:00	ゆるめるストレッチ		14:15(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		14:05(40) メイキング ボディ&HIIT トレーナー 袖岡		14:05(30) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡			12:50(30) かんたん有酸素& ストレッチ		
14:30	14:20(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 健康運動指導士 戸川						14:40(30) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡			14:00(30) 基礎から行う トレーニング		
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島	19:15(30) 基礎から行う トレーニング	19:00(20) トランポリン		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:15(45) Les Mills BODY BALANCE トレーナー 袖岡 ※要予約 定員9名 20:10(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ		★7月24日(木)・25日(金)は 祝日プログラムとなります。 営業時間は10時～16時となります。 ※スタジオプログラムは後日揭示	15:30(45) キッズダンス 幼児クラス		
19:30			19:30(45) メイキング ボディ&HIIT トレーナー 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	19:45(30) 基礎から行う トレーニング				16:30(60) キッズダンス 小学生		
20:00	19:55(45) 精神力を高める Hatha Yoga 健康運動指導士 戸川	19:55(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡	20:25(35) Street Dance トレーナー 袖岡	※要予約 定員8名 20:25(50) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi		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	20:25(30) かんたん有酸素& ストレッチ					
20:30												
21:00												
21:30												

7月からNEWプログラム開始！！  
大人気グループフィットネス  
LES MILLS (レスミルズ)

7月のみ、全会員種別の方が  
LES MILLS (レスミルズ) を  
【お試し】でご参加いただけます。  
※8月以降は、スタンダードプラス会員  
対象のプログラムとなります。

◇BODY ATTACK (ボディアタック)

有酸素運動のクラス

- ・瞬発力の向上
- ・脚力と背筋力の強化
- ・持久力の向上

◇BODY BALANCE (ボディバランス)

太極拳やヨガ

ピラティスの要素を取り入れたクラス

- ・柔軟性アップ、体幹強化
- ・ストレスの軽減
- ・体力強化

音楽に合わせて楽しんで動くことができる  
グループエクササイズです。