

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										10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会		
10:45(40)	膝・腰予防 体操 理学療法士 山内		10:45(45) ※要予約 定員7名 空中で行う エアリアルヨガ Maho		10:30(40) 肥満症予防 体操 袖岡		10:30(75) 【教室制 全12回】 元気 はつらつ 教室 健康運動指導士 恵美須		10:50(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ ちゃこ		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				11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡		11:20(50) ※要予約 定員8名 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi		11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川		11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡	
11:30									12:00(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Shoko		12:00(20) トランポリン	
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラクソヨガ Shoko		12:20(50) ※要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【5・19日】	[26日] 12:25(45) Lesmills Body Balance 担当 袖岡	12:20(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi		12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡		12:50(45) New York Style Yoga Shoko	12:50(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡		12:30(30) ゆったりハンモック 袖岡
12:30	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko		13:25(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		13:20(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川				13:45(45) エアロピクス 初級 中島			
13:00	13:45(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	ゆるめるストレッチ			14:25(35) メイキングボディ & HIIT 袖岡				14:40(30) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡			
13:30	14:00											
14:00	14:40(20) トランポリン											
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 袖岡			
19:30			19:30(45) メイキング ボディ & HIIT 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		20:10(50) ※要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ			
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 袖岡			20:25(30) Street Dance 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラクソヨガ 健康運動指導士 戸川	20:25(30) かんたん有酸素& ストレッチ	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡			
20:30												
21:00												
21:30												

お盆休館のお知らせ

8月12日(水)～8月16日(日)
まで、お盆休館とさせていただきます。

新プログラム

◇三浦インストラクターのエアロ初級
エアロピクス初級クラスに新しい講師
の方が加わります。

無理ない動作で、全身をしっかり動かし
有酸素運動を行います。

◇かんたんピラティス
体幹やインナーマッスルを鍛えて
バランスのとれた体にする
ことを目的とするピラティスのエクササイズは、
どなたでも無理なく取り組める内容
となっております。

**会員区分に関する
お知らせ**

8月以降、LesMills プログラム
BODY BALANCE
BODY ATTACK
は、スタンダードプラス の会員区分
となります。引き続きご参加の方は、
会員区分のご確認をお願いいたします。