

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		※9月25日(金)開始 10:30(75) 【教室制 全12回】 第8期 元気はつらつ 教室 健康運動指導士 恵美須			10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会		
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		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 【3・17・24・31日】		10:30(30) 基礎から行う トレーニング	
11:30							11:30		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	
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko		11:35(30) ZUMBA Maho	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内			12:00		12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko 【2・9・16・30日】		12:00(20) トランポリン	
12:30			12:20(50) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	※要予約 定員9名 12:20(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ↑ ちゃこ 【7日】	12:20(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi		12:30		12:50(45) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	※要予約 定員8名 12:20(40) エアリアルヨガ ※初心者の方にもお勧め Maho 【3・10・24・31日】	12:25(40) ゆったりハンモック +ゆったり瞑想 袖岡	
13:00	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	13:10(30) 体幹トレーニング 袖岡	13:25(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島 【14・21・28日】		13:20(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川		13:00		13:45(45) エアロピクス 初級 中島 【2・9・16・30日】	10月17日 12:20(30) ゆったりハンモック 担当 袖岡 リザーブスタジオ となります。		
13:30			14:20(30) かんたんピラティス 中島 【14・21・28日】		13:30(30) ゆる H I I T 袖岡		13:30		14:00(30) エアロピクス 初級 中島 【2・9・16・30日】			
14:00	13:45(45) エアロピクス 初級 三浦		15:00(30) ゆったりハンモック 袖岡				14:00		14:40(30) 脂肪燃焼 エクササイズ 担当 袖岡 ↓ 13:40(30) に時間変更			
14:30	14:40(20) トランポリン		10月7日 13:25(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 担当 袖岡 メインスタジオ				14:30		15:30(45) キッズダンス 幼児クラス			
15:00			14:15(40) ゆったりハンモック +ゆったり瞑想 担当 袖岡 リザーブスタジオ				15:00		16:30(60) キッズダンス 小学生			
15:30			15:00(30) ゆったりハンモック 休講				15:30					
16:00							16:00					
16:30							16:30					
17:00							17:00					
17:30							17:30					
18:00							18:00					
18:30							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		19:00		19:15(60) BODY BALANCE 担当 袖岡 メインスタジオ			
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 【1・8・22・29日】		19:30		20:25(30) ゆったりハンモック 担当 袖岡 リザーブスタジオ			
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	※要予約 定員8名		19:45(30) 基礎から行う トレーニング		20:00		20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga 【1・8・22・29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 【1・8・22・29日】		20:30		20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡			
21:00					20:25(30) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi		21:00		21:00(20) ちゃこ 【2・9・16・23日】			
21:30							21:30					

NEW

NEW

NEW

NEW

イベントのご案内

◇ウッドデッキヨガ
10月17日(土)・31日(土)
◇骨盤調整ヨガ
10月10日(土)・24日(土)
9月に引き続き、10月もを行います！
イベント詳細は、館内告知や
SNSでご案内致します。

NEW プログラム

◇ゆったり瞑想
ココロを静めて、今に集中しましょう。
自分の脳を休ませて、脳をリラックスさせて
ご自身のカラダとココロをほぐしましょう。
◇ゆるHIIT
中強度のHIITトレーニング
有酸素運動と筋トレを交互に行います
全身を鍛えますよ！！