

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	10:20(40) 転倒予防 体操 健康運動指導士 小泉				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		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		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	11:00(30) Les Mills BODY BALANCE	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 リラックスヨガ Shoko		11:35(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内	12:20(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi	11:20(50) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi	12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Shoko	12:50(45) New York Style Yoga Shoko	12:55(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	12:25(40) ゆったりハンモック +ゆったり瞑想 袖岡	
12:30	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	13:30(30) 体験トレーニング 袖岡	12:35(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	11・25日は、 11:35(45) リラックスヨガ maho	13:20(30) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	12:20(30) ゆる H I I T 袖岡	12:30	12:50(45) エアロビクス 初級 中島	13:10(45) Street Dance 袖岡			
13:30	13:45(45) エアロビクス 初級 三浦		13:30(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		14:00(30) ゆったりハンモック 袖岡		13:30	14:40(30) ZUMBA/バレトン 三浦	14:35(45) エアロビクス 初級 中島			
14:30	14:40(30) ZUMBA/バレトン 三浦		14:25(30) かんたんピラティス 中島		15:05(30) ゆったりハンモック 袖岡		14:30	15:00	14:40(30) 脂肪燃焼エクササイズ (ステップ台使用) 袖岡	14:35(30) ゆったりハンモック となります。		
15:30	◆10日 バレトン ◆24日 ZUMBA となります。						15:30	16:00	14:40(30) 脂肪燃焼は休講 となります。	15:30(45) キッズダンス 幼児クラス		
16:30							16:30	17:00	20日は、 19:15(60) BODY BALANCE メインスタジオ	16:30(60) キッズダンス 小学生		
17:30							17:30	18:00	20:25(30) ゆったりハンモック リザーブスタジオ			
18:30							18:30	19:00	19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡			
19:30	19:15(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島	19:30(30) 基礎から行う トレーニング	19:00(30) ゆる H I I T 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	19:30	20:00	20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ			
20:30	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	19:40(30) Les Mills BODY BALANCE		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) ゆったりハンモック 袖岡	20:30	21:00	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡			
21:30			20:25(30) Street Dance 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(30) ゆったりハンモック 袖岡	21:30					

NEW

◇ヨガのイベント

11月22日(日)
16:00~19:00(予定)
DJの音楽に合わせて、YOGA
を行うイベントを行います。
YOGA以外にも食も楽しめる内容を
予定しています。定員12名(限定)
となります。館内または、SNSで
後日、告知致します。

◇家族でも楽しめる

朝に行うヨガプログラム

21日(土) 8:30~9:30
自然の空気を感じながら行う
朝のヨガプログラム。ヨガの後は
朝食も楽しみましょう。
※別途料金・定員8名となります。

◇カレーを食べませんか?

11/5(木)~11/8(日)
11:00~14:00(予定)
レストランにて、カレーの販売を
行います。1食、350円~。
※少し辛めのスパイシーなカレーです。

◇子育てママのための

骨盤調整ヨガ&エクササイズ

14・28日(土) 10:00~11:00
お子さんと一緒にご参加できる
プログラムとなります。
※別途料金・定員8名となります。