

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	21日 担当 戸川	10:30(75) 【教室制 全12回】 第9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 ※↓要予約 定員9名		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	30日 担当 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 【5・12・26日】		11:35(50) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【6・20日】	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		※↓要予約 定員8名	12:00(20) トランポリン	
13:00	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【5・12・26日】		12:35(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	12:35(45) ZUMBA Maho 【6・27日】	12:20(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi	12:20(20) ゆるH I I T 【7・14・28日】	13:00	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 【8・15・29日】		12:25(40) ゆったりハンモック +ゆったり瞑想 袖岡	
14:00	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		13:30(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡 ※ステップ台使用 【7・14・28日】		14:00	13:45(45) エアロビクス 初級 中島				
15:00	14:40(30) ZUMBA/バレットン 三浦	5・26日 バレットン 12・19日 ZUMBA	14:25(30) ピラティス 中島				15:00	14:45(30) BODY COMBAT 中島				
16:00							16:00					
17:00							17:00					
18:00							18:00					
19:00			19:00(20) ゆる H I I T		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:00	19:15(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡				
19:30	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島	19:30(30) 基礎から行う トレーニング 【19・26日】	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	19:45(30) ウエストシェイプEX 袖岡 【7日】	20:00	※↓要予約 定員9名 20:10(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ				
20:00	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・26日】	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(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 【7日】	20:30	20:10(60) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Gravity Yoga ちゃこ				
21:00							21:00					

◇イベント情報

ぜんざいの販売
1月13日(水)～1月15日(金) (予定)
旧レストランにて
11:00～14:00 (予定)
※館内POP等で詳細は告知となります。

朝ヨガ【担当：戸川】

1月16日(土)・1月30日(土)
8:45～9:45
※参加料1,650円 定員10名
会員外の方もご参加できます。

◇新年営業

1月5日(火)からの営業となります。
本年も宜しくお願い致します。