

曜日	火曜日			水曜日			木曜日			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	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	区分	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室
10:00										10:00						10:00(40) ゆっくり 歩こう会			
10:30	健康チェック			健康チェック			健康チェック		※要予約 定員9名	10:30			10:30(75) 【12回教室制】 第5期 元氣(はつらつ) 教室 恵美須						
11:00	10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内			10:45(40) 転倒予防 体操 理学療法士 山内			10:45(40) 肥満症予防 体操 トレーナー 袖岡		空中で行う エアリアルヨガ Hiromi	11:00				10:50(45) 心地よく伸ばす リラクセスヨガ チャコ		10:55(35) お腹すっきり トレーニング トレーナー 袖岡	10:30(35) お腹すっきり トレーニング トレーナー 袖岡		
11:30	11:35(45) 心地よく伸ばす リラクセスヨガ 有光	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& 筋力トレーニング 理学療法士 山内	11:35(30) 熟睡ハンモックストレッチ 理学療法士 山内		11:35(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga Hiromi		かんたん有酸素& 筋力トレーニング	11:30				11:45(40) メイキング ボディ 理学療法士 山内			11:15(40) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡		
12:00				12:15(50) ※ 睡眠の質を高める Gravity Yoga チャコ	※2月12、26日 12:20(30) 体幹トレーニング 山内 となりま す。 スタンダードコースの方もご参加い ただけます。		12:50(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川			12:00	11:55(45) 心地よく伸ばす リラクセスヨガ 有光			12:35(60) リズム感を養う ダンスクラス トレーナー 袖岡					12:05(20) トランポリン
12:30	12:30(45) 精神力を高める Hatha Yoga 有光			13:30(40) 俊敏性を高める ボディエクササイズ 理学療法士 林	13:40(30) かんたんエアロ 中島		13:30(30) 体幹トレーニング 健康運動指導士 戸川			12:30	12:50(45) 精神力を高める Hatha Yoga 有光			13:50(35) お腹すっきり トレーニング トレーナー 袖岡					12:35(30) 熟睡ハンモックストレッチ トレーナー 袖岡
13:00	13:30(40) 姿勢改善・お腹すっきり ボールエクササイズ 理学療法士 白石	13:40(30) 熟睡ハンモックストレッチ 健康運動指導士 戸川		14:20(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 健康運動指導士 戸川			14:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 健康運動指導士 戸川			13:30	13:45(40) 呼吸と姿勢の 調整エクササイズ 理学療法士 中田			14:35(40) 脂肪燃焼 エクササイズ トレーナー 袖岡					
14:00				15:00(60) とよた整形外科 クリニック 院長の健康講座 豊田 耕一郎 【27日】						14:00	14:30								
14:30										15:00	15:30					15:30(45) キッズダンス 幼児クラス	※ イベントのご案内 ※		
15:00										16:00	16:30					16:30(60) キッズダンス 小学生	【2月17日 月曜日】 健康旅行 (詳細は後日になります)		
15:30										17:00	17:30						【2月27日 木曜日】 とよた整形外科クリニック院長による健康講座 (詳細は後日になります)		
16:00										18:00	18:30						★イベントご参加希望の方は、 お電話又はスタッフまでお申し付けください。		
16:30										19:00	19:30						※ 祝日営業のご案内 ※		
17:00										19:00	19:30						【2月11日 火曜日】 祝日営業の為、10時~16時30までの営業となります。 ※スタジオプログラムは後日掲示		
17:30										19:00	19:00(30) 美尻・美脚エクササイズ 理学療法士 山内						夜のレッスンはございませんが、 ジムエリア・ストレッチルーム・シャワールーム のご利用は可能です。		
18:00										20:00	19:40(40) メイキング ボディ 理学療法士 山内								
18:30										20:00	※要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga チャコ								
19:00	19:00(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島	19:10(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング		19:00(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング 健康運動指導士 戸川			19:40(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 健康運動指導士 戸川		19:50(30) 基礎から学ぶ 筋力トレーニング	20:30	20:30(30) 熟睡ハンモックストレッチ トレーナー 袖岡								
19:30										21:00									
20:00	19:50(20) トランポリン			19:40(40) メイキング ボディ トレーナー 袖岡	※要予約 定員9名					21:00									
20:30	20:20(40) 精神力を高める Hatha Yoga 健康運動指導士 戸川	20:20(20) ゆるめるストレッチ		20:30(35) リズム感を養う ダンスクラス トレーナー 袖岡	20:25(50) 空中で行う エアリアルヨガ Hiromi					21:30									
21:00																			
21:30																			

