

	月			火			水			木		金			土		日
	格技室	測定室	小体育室	格技室	測定室	小体育室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	格技室	測定室	小体育室	格技室	測定室	測定室
9:00					健康体操 9:30~10:00 遠藤 美枝 ★ 定員20名		シルバー エクササイズ 9:00~9:50 竹内 由佳 ★ 定員35名	リンパ コンディショニング 9:00~9:50 宮本 留美子 ★ 定員20名		ストレッチ体操 9:00~9:50 竹内 由佳 ★ 定員35名		二十四式太極拳 9:15~10:15 中坪 栄子 ★ 定員35名			NEW 脂肪燃焼 ボクサ&ヨガ 9:00~9:50 平岩 紗季 ★★★ 定員20名		
10:00	太極拳 10:00~11:15 佐野 圭子 ★ 定員32名	すこやか体操 9:45~11:00 瀧澤 幸智子 ★ 定員20名		健美操 10:00~11:15 川崎 由美子 ★ 定員35名	巻き肩改善 10:10~11:05 鈴木 恵里 ★ 定員20名		リフレッシュ ヨガ 10:00~11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	脂肪燃焼!!ボクシング エクササイズ 10:00~11:00 大高 千咲子 ★★★ 定員20名		ヨガ木曜 10:00~11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	神 美香 ★ 定員20名	NEW 美ウエスト エクササイズ 10:40~11:40 鎌田 奈美 ★★ 定員20名	NEW ビューティ・ ベルヴィス 10:30~11:45 牛橋 祐子 ★ 定員30名	NEW 脳トレピクス 10:00~11:00 大高 千咲子 ★★★ 定員20名	体質改善 PLUSヨーガ 10:15~11:15 平川 あゆみ ★ 定員20名		
11:00		すっきりヨガ 11:30~12:30 石田 由紀子 ★★ 定員20名		はじめてのボクシング エクササイズ 11:20~12:20 鈴木 恵里 ★★ 定員20名		NEW 膝にやさしい 安心ヨガ 11:30~12:30 下里 比路實 ★ 定員30名	やさしい 体幹トレーニング 11:15~12:15 宮本 留美子 ★ 定員20名			NEW 気軽にボクサ 11:50~12:50 鎌田 奈美 ★★ 定員20名		NEW やさしい ピラティス 13:00~14:00 山田 泰子 ★ 定員20名		代謝アップ↑ エクササイズ 11:10~12:10 大高 千咲子 ★★★ 定員20名	ソフトヨガ 11:15~12:15 嶺 努 ★ 定員35名	からだいキキ 教室 11:30~12:30 平川 あゆみ ★ 定員20名	Sunday ピラティス 11:00~12:00 定居 昭希 ★ 定員20名
13:00				シニア フィットネス 12:50~13:50 熊谷 翔太 ★★★ 定員20名			フラダンス (ゆったり初心) 13:00~14:15 小嶋 絵里 ★ 定員20名										
14:00	しなやかな身体をつ くる筋力トレーニング 13:30~14:30 牧村 祐太 ★★ 定員30名			ヨガ火曜 13:30~14:30 古川 美智子 ★ 定員30名	NEW ヨガ スモールクラス 14:00~15:00 伊藤 佳代 ★ 定員6名		フラダンス (中級) 14:30~15:45 小嶋 絵里 ★★ 定員20名			背骨 コンディショニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★ 定員35名							
19:00				背骨コンディショニング グデナイト 19:00~20:00 山田 桃世 ★ 20名	ピラティス 19:00~20:00 網野 晴子 ★★ 30名		癒しのナイトヨガ 19:15~20:15 福原 香子 ★ 定員20名	週1から始める! 体幹トレーニング 19:15~20:15 東 千春 ★★★ 定員35名		ゆるしめヨーガ 19:15~20:30 定居 明希 ★ 定員20名				ピラティス 18:45~20:00 定居 昭希 ★★ 定員20名	NEW レズミルズ ボテイコンバット 19:30~20:30 ★★★ 定員30名		

おすすめ教室のご紹介

「ヨガスモールクラス」

初めての方や基本を学びたい方へ、ひとつ一つの動きをしっかりと覚えていかに取り組む教室です。少人数の教室では、わからないことがあればその場で指導員へ相談できます!



「巻き肩改善」

肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐします。寒くなってくると縮こまってしまうがちな身体の改善を目指します!

お申込方法		
タイムテーブル内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。

◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を 1回500円 で体験できます!
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
詳しくは施設までお問い合わせください。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております!

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております!

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。