

	月	火	水	木	金	土	日		
10時	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 9:50～10:20	川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00～11:00 (60分) 斎藤華蓮	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 9:50～10:20	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 9:50～10:20	川畑麻弓 大人のバレエ教室 10:00～11:00 (60分) 川畑麻弓	キッズダンス	10時		
11時	LES MILLS BODYCOMBAT 10:30～11:15 西村謙平	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:15～11:45	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 10:30～11:00	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 10:30～11:00	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 11:15～11:45		11時		
12時	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 12:20～12:50	太極拳 12:15～13:00 中井薫	LES MILLS BODYCOMBAT 11:15～11:45 和田光生	シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 11:15～11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00～12:45 中垣勇人		12時		
13時	機能美ウォーキング サークル 13:05～13:50 松本寛子	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10～13:40 和田光生	集中トレーニング 筋力アップエクササイズ 12:00～13:00 キックボクササイズ 13:10～14:10 ヨガティス 14:15～14:45 大画面エクササイズ	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00～12:30 西村謙平	中垣勇人 太極拳 13:00～13:45 中井薫		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00～14:00 (800kcal) ラファエルCOMBAT	13時	
14時	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 14:20～14:50	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:00～14:30		シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 13:40～14:10	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 14:00～14:30		シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:00～14:30	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 14:10～14:40	14時
15時	シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 15:00～15:30	シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 14:40～15:10		シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 14:20～14:50	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:20～14:50		シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 14:40～15:10	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:50～15:20	15時
16時	キッズダンス教室						イベント 開催枠	16時	
18時								18時	
19時	筋力アップエクササイズ 19:30～20:00 大画面エクササイズ	ヨガティス 19:15～19:45 大画面エクササイズ	筋力アップエクササイズ 19:30～20:00 大画面エクササイズ	ヨガティス 19:30～20:00 大画面エクササイズ				19時	
20時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10～21:10 (800kcal) BC1～10mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～21:00 (800kcal) BC10～15mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10～21:10 (800kcal) BC16～20mix 西村謙平	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10～21:10 (800kcal) BC21～25mix 西村謙平	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15～21:15 (800kcal) BC26～30mix ラファエル COMBAT			20時	

← シニア向け 体幹・足・腕・柔軟  
目的に合ったものを選びましょう



← 有料レッスン(1620円) 【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29～31日