



月	火	水	木	金	土	日	
10時	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 (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) 川畑麻弓	キッズダンス	10時	
11時	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:45~11:15 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 11:20~11:50	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 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・腕) 11:10~11:40	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:20~11:50		11時	
12時	太極拳 12:15~13:00 中井薫	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 11:10~11:55 和田光生	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村講平	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) 和田光生		12時	
13時	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10~12:55 (テック&30分) 和田光生 姿勢と歩き方教室 13:05~13:50 松本寛子	集中トレーニング キックボクササイズ 13:15~14:15 大画面エクササイズ	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 13:00~13:30 パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:40~14:25 和田光生	太極拳 13:00~13:45 中井薫		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (800kcal) 西村講平	13時
14時	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 14:10~14:40	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:15~14:45	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:25~14:55 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:05~15:35	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:00~14:30		シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:10~14:40	14時
15時	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 14:50~15:20	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 15:00~15:30	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 14:25~14:55 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:05~15:35	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:35~15:05 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:15~15:45		シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:40~15:10 シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 15:20~15:50	15時
16時	キッズダンス教室					パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 15:30~16:15 和田光生	16時
18時						イベント 開催枠	
19時	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~20:00 (800kcal) BC40~49mix 和田光生	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (800kcal) BC25~39mix 和田光生	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (800kcal) BC16~20mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (800kcal) BC21~25mix ラファエル COMBAT			
20時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC1~10mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (800kcal) BC10~15mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (800kcal) BC62~64mix 82 長岡利和	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (800kcal) BC50~61mix 和田光生		LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC65~67mix 82 長岡利和	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  
← 初心者向けのレッスン(老若男女)

【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29~31日