	月	火	水	木	金	±	日	
10時	バーベルエクササイズ45	川畑麻弓	シニア向け健康運動	シニア向け健康運動	川畑麻弓		1 1	0時
	(全身筋力アップ) 500kcal	大人のパレエ教室	(体幹トレーニング) 星畑	(柔軟性向上)向畑	大人のパレエ教室			
	9:50~10:35	10:00~11:00	9:50~10:20	10:00~10:30	10:00~11:00			
	和田・向畑	(60分)	シニア向け健康運動	シニア向け健康運動	(60分)			
11時	シニア向け健康運動	斎藤華蓮	(柔軟性向上)星畑 10:30~11:00	(筋カアップ・足と腕) 向畑 10:40~11:10	川畑麻弓	キッズダンス	Н,	1時
1 1 hd	(柔軟性向上) 星畑	NEW!シニア向け健康運動	パーベルエクササイズ45	シニア向け健康運動	NEW!シニア向け健康運動	1 2 1 2 1 2 1 1	1 1	ı nd
	10:50~11:20	(筋力アップ全身45)向畑	(全身筋力アップ) 500kcal	(おなか引き締め)向畑	(バーベル筋力アップ30)向畑			
	シニア向け健康運動	11:15~12:00	11:10~11:55	11:20~11:50	11:15~11:45			
	(体幹トレーニング) 向畑							
12時	11:30~12:00	太極拳	和田光生	LesMills 📉	LesMills		] [1	2時
	LesMills	12:15~13:00	シニア向け健康運動	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	シニア向け健康運動		
	BODYCOMBAT		(体力アップ&柔軟性向上)向畑	12:00~12:45	12:00~12:45	(下半身コンディショニング) 向畑		
	12:10~12:55	J. 11.40	12:05~12:50		(テック&30分)	12:15~12:45	-	
13時	(テック&30分) 和田光生	中井薫	LesMills	西村講平 シニア向け健康運動	和田光生 太極拳	LesMills		3時
10114	和田兀王	LesMills	BODYCOMBAT	シート向け健康連動 (体幹トレーニング)星畑	▲怪字 13:00~13:45	BODYCOMBAT		OHA
	姿勢と歩き方教室	BODYCOMBAT	13:00~14:00	13:00~13:30	10.00 10.40	13:00~14:00		
	Z3C5C37X	13:15~14:00	第1・3週目 和田光生	パーベルエクササイズ45	1	(テック&45分)		
	13:05~13:50	(テック&30分)	第2・4週目 大画面エクササイズ	(全身筋力アップ) 500kcal	中井薫	向畑辰也		
14時	松本寛子	向畑辰也	太極拳	13:40~14:25		シニア向け健康運動	1	4時
	NEW	(FW)	14:15~15:00		シニア向け健康運動	(柔軟性向上) 向畑		
	シニア向け健康運動	シニア向け健康運動		和田光生	(筋力アップ全身45)和田	14:15~14:45	4	
	(体力アップ&柔軟性向上)星畑	(バーベル筋力アップ30)向畑	T 11 ##	St	14:00~14:45	シニア向け健康運動		
15時	14:05~14:50	14:15~14:45 シニア向け健康運動	中井薫	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 星畑	NEW シニア向け健康運動	(体幹トレーニング)和田 14:55~15:25	Н,	5時
1014	シニア向け健康運動	(体力アップ&柔軟性向上)和田	シニア向け健康運動	14:35~15:05	(体力アップ&柔軟性向上) 向畑	14:55~15:25	- I'	Op <del>g</del>
	(おなか引き締め)向畑	14:55~15:40	(体幹トレーニング) 向畑	シニア向け健康運動	15:00~15:45	パーベルエクササイズ45	1	
	15:00~15:30	1 1100 10110	15:15~15:45	(おなか引き締め)星畑	10.00 10110	(全身筋力アップ) 500kcal		
				15:15~15:45		15:40~16:25		
16時							1	6時
						和田光生 LesMills		
						NEW! BODYCOMBAT		
		•	A & A .			16:40~17:40		
		——————————————————————————————————————	バカト・フ	<i>7</i> h '55'		(740kcal)		
		ーー・ソノ	<b>ぐダンス</b>	27 <b>-</b>		西村講平		
18時			• / - / •				1	8時
lond								ONG
1074	1	LesMills	1	Lastinia -				O E+
19時	Lesmills BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYCOMBAT		イベント	]1	9時
	19:00~20:00	19:15~20:30(15分テック)	19:30~20:30	19:30~20:30				
	(テック&45分)	(900kcal) BC20~55mix	(740kcal) BC16~20mix	(740kcal) BC21~25mix				
	向畑辰也	和田光生	ラファエル COMBAT	ラファエル COMBAT		開催枠		
20時	LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	LesMills	<b>开作的</b>	2	20時
	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT			
	20:15~21:15 (740kcal) BC1~10mix	20:45~21:45 (740kcal) BC10~15mix	20:45∼21:45 (740kcal)	20:45~21:45 (740kcal) BC30~61mix	20:15~21:15 \( (740kcal) BC26~30mix			
	ラファエル COMBAT	ラファエル COMBAT	長岡利和	和田光生	ラファエル COMBAT			
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	PARATOR		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			

← 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