

	月	火	水	木	金	土	日
10時	バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 9:50~10:35 和田・向畑	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 (体幹トレーニング) 星畑 9:50~10:20 シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 星畑 10:30~11:00	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 向畑 10:00~10:30 シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 向畑 10:40~11:10	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	
11時	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 星畑 10:50~11:20 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 向畑 11:30~12:00	NEW! シニア向け健康運動 (筋力アップ全身45) 向畑 11:15~12:00	バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 11:10~11:55	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 向畑 11:20~11:50	NEW! シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 向畑 11:15~11:45		
12時	LesMILLS BODYCOMBAT 12:10~12:55 (テック&30分) 和田光生	太極拳 12:15~13:00 中井薫	NEW! 和田光生 シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 向畑 12:05~12:50	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村謙平	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) 和田光生	NEW! シニア向け健康運動 (下半身コンディショニング) 向畑 12:15~12:45	12時
13時	姿勢と歩き方教室 13:05~13:50 松本寛子	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 (テック&30分) 向畑辰也	LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 第1・3週目 和田光生 第2・4週目 大画面エクササイズ 太極拳 14:15~15:00 中井薫	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 星畑 13:00~13:30 バ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	LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (テック&45分) 向畑辰也	13時
14時	NEW! シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 星畑 14:05~14:50	NEW! シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 向畑 14:15~14:45 NEW! シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 和田 14:55~15:25		シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 星畑 14:35~15:05 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 星畑 15:15~15:45	NEW! シニア向け健康運動 (筋力アップ全身45) 和田 14:00~14:45 NEW! シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 向畑 15:00~15:45	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 向畑 14:15~14:45 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 和田 14:55~15:25	14時
15時	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 向畑 15:00~15:30		シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 向畑 15:15~15:45			バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 15:40~16:25 和田光生 NEW! LesMILLS BODYCOMBAT 16:40~17:40 (740kcal) 西村謙平	15時
16時	キッズダンス教室						16時
18時							18時
19時	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00~20:00 (テック&45分) 向畑辰也	NEW! LesMILLS BODYCOMBAT 19:15~20:30 (15分テック) (900kcal) BC20~55mix 和田光生	LesMILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) BC16~20mix ラファエル COMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) BC21~25mix ラファエル COMBAT	イベント 開催枠		19時
20時	LesMILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (740kcal) BC1~10mix ラファエル COMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) BC10~15mix ラファエル COMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 長岡利和	LesMILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) BC30~61mix 和田光生			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