

	月	火	水	木	金	土	日
10時	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 10:00~10:45 向畑辰也	大人のバレエ教室 9:45~10:45 (60分) 斎藤華蓮	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 9:45~10:15 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 10:30~11:00 バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 11:15~12:00 和田光生	NEW! シニア向け健康運動 (全身トレ・機能改善) 9:45~10:15 シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:30~11:00 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:15~11:45	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) 11:00~11:30	大人のバレエ教室 11:00~12:00 (60分) 斎藤華蓮	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 11:15~12:00	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 (バーベル筋力アップ30) 11:15~11:45		11時
12時	LESMILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 (テック&45分) 和田光生	太極拳 12:15~13:00 42式総合太極拳 中井薫	NEW! シニア向け健康運動 (自重トレ・機能改善) 12:15~12:45	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	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 12:15~12:45	12時
13時	姿勢と歩き方教室 13:00~13:45 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 48式太極拳 中井薫	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 13:00~13:30 バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:45~14:30 和田光生	太極拳 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫	LESMILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (テック&45分) 向畑辰也	13時
14時	シニア向け健康運動 (体力アップ&柔軟性向上) 14:00~14:45	シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 14:15~14:45	中井薫	シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 14:45~15:30	シニア向け健康運動 (全身トレ&柔軟性向上) 14:00~14:45	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:15~14:45 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 15:00~15:30	14時
15時	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:00~15:30	シニア向け健康運動 (全身トレ&柔軟性向上) 15:00~15:45	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 15:15~15:45	シニア向け健康運動 (体カアップ&柔軟性向上) 14:45~15:30	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:00~15:30	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 15:45~16:30 和田光生・土井畑 LESMILLS BODYCOMBAT 16:45~17:45 (740kcal) 西村謙平	15時
16時	キッズダンス教室				大人のバレエ教室 16:00~17:00 (60分) 山本真奈	和田光生・土井畑 LESMILLS BODYCOMBAT 16:45~17:45 (740kcal) 西村謙平	16時
18時					イベント開催枠		
19時	LESMILLS BODYCOMBAT 19:00~20:00 (740kcal) 向畑辰也	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			
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	LESMILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (740kcal) 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  
← 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