

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 パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 10:30~11:15 土井畑美優	大人のバレエ教室 9:45~10:45 (60分) 斎藤華蓮	NEW ミットアタック15 9:40~9:55 シニア向け健康運動 (自重トレ&機能改善) 10:00~10:30 シニア向け健康運動 (バーチャルウォーク・血流運動) 10:40~11:10 シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 11:20~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村謙平	シニア向け健康運動 (全身トレ&機能改善) 10:00~10:30 シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:40~11:10 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:20~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村謙平	※ 大人のバレエ教室 第一部 08:45~09:45 第二部 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) 11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 12:05~12:50	大人のバレエ教室 11:00~12:00 (60分) 斎藤華蓮 太極拳 12:15~13:00 24式総合太極拳 中井薫	波多奏佑	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) みつおマン	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) みつおマン		11時						
12時	波多奏佑 姿勢と歩き方教室 13:00~13:45 松本寛子	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:15 (テック&45分) みつおマン	波多奏佑	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:30	太極拳 13:00~13:45 32式太極剣		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00	12時					
13時	シニア向け健康運動 (自重トレ&機能改善) 14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 14:40~15:25 (テック&30分) みつおマン	シニア向け健康運動 (全身トレーニング) 14:25~14:55	第1・第3週 土井畑美優 第2・第4週 大画面エクササイズ 太極拳 14:15~15:00 48式太極拳 中井薫	パ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	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 14:00~14:30		土井畑美優 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	13時					
14時	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 15:05~15:35	シニア向け健康運動 (全身機能改善) 15:15~15:45	シニア向け健康運動 (全身機能改善) 15:15~15:45	シニア向け健康運動 (肩こり・膝・腰痛改善体操45) 14:45~15:30	大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈		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 LES MILLS BODYCOMBAT 16:45~17:45 (740kcal) 波多奏佑	14時					
15時	キッズダンス教室						15時						
16時							キッズダンス教室						16時
17時													キッズダンス教室
18時	NEW! ミットアタック15 19:10~19:25	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC20 ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC20 ラファエル COMBAT	NEW! ミットアタック15 19:10~19:25	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC30 ラファエル COMBAT	NEW! ミットアタック15 19:55~20:10							
19時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 土井畑美優	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) UNDER BC30 ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 上級者 みつおマン(上級者向け)	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 波多奏佑	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (740kcal) UNDER BC20 ラファエル COMBAT	イベント 開催枠	19時						
20時	イベント 開催枠						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)

金曜日 朝のバレエクラス  
※ 第一部 ストレッチバレエ  
第二部 バレエレッスン  
大人のバレエ教室 1日1レッスンまで

ミットアタック  
※月2・月5会員様は月一回までご利用可能

【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29~31日