

	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	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 (柔軟性向上) 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	パーベル体操 (全身筋力アップ) 500kcal 10:30~11:15 和田光生	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 (筋力アップ・足) 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・足) 11:15~11:45		11時	
12時	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 12:20~12:50	太極拳 12:15~13:00 中井薫	LES MILLS BODYCOMBAT 11:15~11:45 和田光生	シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 11:15~11:45	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 中垣勇人		12時	
13時	機能美ウォーキング サークル 13:05~13:50  松本寛子	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:40 和田光生	集中トレーニング 筋力アップエクササイズ 12:00~13:00 キックボクササイズ 13:10~14:10 大画面エクササイズ	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村講平	中井薫 太極拳 13:00~13:45 中井薫		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (800kcal) ラファエルCOMBAT	13時
14時	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 14:20~14:50	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:00~14:30	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 14:20~14:50	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 13:40~14:10	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:00~14:30		シニア向け健康運動 (筋力アップ・足) 14:10~14:40	14時
15時	シニア向け健康運動 (筋力アップ・腕) 15:00~15:30	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:20~15:50	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 (体幹トレーニング) 14:20~14:50	シニア向け健康運動 (筋力アップ・足と腕) 14:40~15:10		シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:50~15:20	15時
16時	キッズダンス教室						イベント 開催枠	16時
18時								18時
19時	筋力アップエクササイズ 19:30~20:00 大画面エクササイズ	ヨガティス 19:15~20:00 大画面エクササイズ	筋力アップエクササイズ 19:15~20:00 大画面エクササイズ	ヨガティス 19:15~20:00 大画面エクササイズ				19時
20時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC1~10mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC10~15mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC16~20mix 西村講平	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC21~25mix 西村講平	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) 最新曲 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



← 有料レッスン(1620円) 【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29~31日