

月	火	水	木	金	土	日					
10時	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	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:45~11:15	シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:20~11:50	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) 11:20~11:50		11時					
12時	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10~12:55 (テック&30分) 和田光生	太極拳 12:15~13:00 中井薫	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 11:10~11:55 和田光生	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45		LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45	12時				
13時	姿勢と歩き方教室 13:05~13:50 松本寛子	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00	集中トレーニング 筋力アップエクササイズ 12:05~13:05	西村謙平 シニア向け健康運動 (お腹引き締め) 12:55~13:25		中垣勇人 太極拳 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (800kcal) 西村謙平	13時			
14時	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 (柔軟性向上) 14:15~14:45	キックボクササイズ 13:15~14:15	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:35~14:20		中井薫 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:00~14:30	西村謙平 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 (お腹引き締め) 15:00~15:30	シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 15:00~15:30	大画面エクササイズ シニア向け健康運動 (お腹引き締め) 14:25~14:55	和田光生 シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 14:30~15:00		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					パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 15:30~16:15 和田光生	16時				
18時						イベント 開催枠					18時
19時											LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (800kcal) BC1~10mix 西村謙平
20時	パーベルエクササイズ60 (全身筋力アップ) 800kcal 和田光生	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC10~15mix ラファエル COMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (800kcal) 最新曲 長岡利和	LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~21:10 (800kcal) BC21~25mix 西村謙平	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)

← 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