

| | 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 和田光生 | 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 パ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 | シニア向け健康運動 (全身トレ・機能改善45) 10:00~10:45 シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 | NEW! ※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 シニア向け健康運動 (パーベル筋力アップ30) 11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 | 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 LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 (テック&45分) 和田光生 | 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 42式総合太極拳 中井薫 | シニア向け健康運動 (自重トレ・機能改善) 12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 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 (おなか引き締め) 11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 和田光生 パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:00~13:45 太極拳 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) 和田光生 シニア向け健康運動 (血流運動) 14:00~14:30 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 | | 11時 |
| 12時 | LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 (テック&45分) 和田光生 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 (テック&30分) 和田光生 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 大画面エクササイズ 太極拳 14:15~15:00 48式太極拳 中井薫 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 和田光生 パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:00~13:45 太極拳 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) 和田光生 シニア向け健康運動 (血流運動) 14:00~14:30 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 | | 12時 |
| 13時 | 姿勢と歩き方教室 13:00~13:45 松本寛子 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 (テック&30分) 和田光生 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 大画面エクササイズ 太極拳 14:15~15:00 48式太極拳 中井薫 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 和田光生 パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 13:00~13:45 太極拳 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (テック&45分) 和田光生 シニア向け健康運動 (血流運動) 14:00~14:30 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 (健脚ストレッチ) 14:00~14:30 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 (パーベル筋力アップ30) 14:15~14:45 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 (体幹トレーニング) 14:00~14:30 シニア向け健康運動 (自重トレ&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 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (テック&45分) 和田光生 シニア向け健康運動 (血流運動) 14:00~14:30 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 (自重トレ&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 | LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 (テック&45分) 和田光生 シニア向け健康運動 (血流運動) 14:00~14:30 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 | 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 | 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 LES MILLS BODYCOMBAT 16:45~17:45 (740kcal) 西村謙平 | 16時 |
| 18時 | | | | | イベント 開催枠 | | |
| 19時 | LES MILLS BODYCOMBAT 19:00~20:00 (740kcal) 和田光生 | LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:30 (15分テック) (900kcal) BC20~55mix 和田光生 | LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) BC16~20mix ラファエル COMBAT | LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) BC21~25mix ラファエル GOMBAT | | | |
| 20時 | LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (740kcal) BC1~10mix ラファエル COMBAT | LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) BC10~15mix ラファエル COMBAT | LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 長岡利和 | LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) BC30~61mix 和田光生 | LES MILLS 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)

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 【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29~31日