


	月	火	水	木	金	土	日
10時	NEW! シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 9:50~10:20 バーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 10:30~11:15 和田光生	大人のバレエ教室 9:45~10:45 (60分) 斎藤華蓮	NEW! シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 10:00~10:30 NEW! シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:40~11:10 NEW! シニア向け健康運動 (自重トレ&機能改善) 11:20~11:50	NEW! シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 10:00~10:30 NEW! シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 10:40~11:10 NEW! シニア向け健康運動 (全身トレ&機能改善) 11:20~11:50	※ 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	NEW! 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	NEW! パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 12:00~12:45 和田光生・土井畑美優	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村謙平	NEW! シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 11:15~11:45 和田光生		11時
12時	波多奏佑 姿勢と歩き方教室 13:00~13:45 松本寛子	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:15 (テック&45分) 和田光生	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 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	NEW! シニア向け健康運動 (体幹トレーニング) 13:00~13:30 NEW! 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・波多奏佑 シニア向け健康運動	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) 和田光生		12時
13時	NEW! シニア向け健康運動 (自重トレ&機能改善) 14:00~14:30 NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:30 (テック&30分) 和田光生	NEW! シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 14:30~15:00	NEW! シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:15~15:45	NEW! シニア向け健康運動 (肩こり・膝・腰痛改善体操) 14:45~15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫		13時
14時	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 15:45~16:30 (テック&30分) 和田光生	NEW! シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:10~15:40	NEW! シニア向け健康運動 (おなか引き締め) 15:15~15:45		NEW! 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					NEW! 大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈	15時	
16時	キッズダンス教室					バ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	16時
18時						イベント開催枠	
19時	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC20 ラファエル COMBAT	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) 和田光生	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC20 ラファエル COMBAT	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (740kcal) UNDER BC30 ラファエル COMBAT			
20時	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 土井畑美優	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) UNDER BC30 ラファエル COMBAT	NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) 和田光生	NEW! 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	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
【ラファエルCOMBAT 選曲リストローテーション UNDER BC30】
1~10mix 11~15mix 16~20mix 21~25mix 26~30mix 30~

【休館日orイベント】 毎週日曜日・月末29~31日