

	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 バ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	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	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	※ 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	パーベルエクササイズ45 (全身筋力アップ) 500kcal 12:00~12:45 波多奏佑	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 西村謙平	シニア向け健康運動 (バーベル筋力アップ30) 11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 12:00~12:45 (テック&30分) みつおマン 太極拳 13:00~13:45 32式太極剣		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)	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	シニア向け健康運動 (柔軟性向上) 13:00~13:30 バ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	みつおマン 太極拳 13:00~13:45 32式太極剣 中井薫		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 NEW! LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:30 (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	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 (柔軟性向上) 14:45~15:30	大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00	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 (柔軟性向上) 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	大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈		14時	
15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 LES MILLS BODYCOMBAT 16:45~17:45 (740kcal) 波多奏佑 (西村)	15時
16時							16時	
17時							17時	
18時							18時	
19時	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 みつおマン	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 BC30 ラファエル COMBAT	大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈		イベント 開催枠	19時
20時	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) UNDER BC20 土井畑美優	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) UNDER BC20 みつおマン	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45~21:45 (740kcal) UNDER BC20 波多奏佑	大人のバレエ教室 15:00~16:00 (60分) 山本真奈	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