

	月		火		水			木			金				土	日
9:00	格技室	測定室	格技室	測定室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	2階会議室	格技室	測定室	小体育室	2階会議室	測定室	測定室
							NEW ヨガティス 9:00～9:50 吉田 梨乃 ★ 定員15名			NEW シルバー健康体操 9:00～9:50 秋吉 利香 ★ 定員15名					脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ&ヨガ 9:00～9:50 平岩 紗季 ★★★ 定員17名	
10:00	太極拳 10:00～11:15 佐野 圭子 ★ 定員32名	すこやか体操 9:45～11:00 大嶋 春香 ★ 定員20名	健美操 10:00～11:15 川崎 由美子 ★ 定員35名	巻き肩改善 10:10～11:05 鈴木 恵里 ★ 定員20名	リフレッシュ ヨガ 10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 10:00～11:00 平岩 紗季 ★★★★ 定員17名		ヨガ木曜 10:00～11:00 古川 美智子 ★ 定員30名	ストレッチで 健康向上 9:30～10:30 神 美香 ★ 定員17名			脳トレボックス 10:00～11:00 大高 千咲子 ★★★★ 定員17名		二十四式太極拳 10:00～11:00 中坪 栄子 ★ 定員15名	Sunday プレ・ピラティス 10:20～11:20 定居 昭希 ★ 定員17名	
11:00		すっきりヨガ 11:30～12:30 猪狩 有紀子 ★★ 定員20名	あへあほ 健康体操 11:50～13:00 津田 彩子 ★ 定員30名	はじめてのボクシン グエクササイズ 11:20～12:20 鈴木 恵里 ★★ 定員17名	ストレッチで 健康向上 11:30～12:30 神 美香 ★ 定員30名				美ウエスト エクササイズ 10:40～11:40 鎌田 奈美 ★★ 定員20名		ビューティ・ ベルブイス 10:30～11:45 牛腸 祐子 ★ 定員30名			楽しくシルバー エクササイズ 11:10～12:10 大高 千咲子 ★★★★ 定員20名	Sunday ピラティス 11:30～12:30 定居 昭希 ★ 定員17名	
13:00									気軽にボクシング エクササイズ 11:50～12:35 鎌田 奈美 ★★ 定員17名							
14:00	しなやかな身体をつ くる筋力トレーニング 13:30～14:30 牧村 祐太 ★★ 定員30名	ピラティス 13:30～14:30 網野 晴子 ★★ 30名	ヨガ火曜 13:30～14:30 古川 美智子 ★ 定員30名	シニア フィットネス 12:50～13:50 熊谷 翔太 ★★ 定員20名		フラダンス (ゆったり初心) 13:00～14:15 小嶋 絵里 ★ 定員20名		背骨 コンディショニング 13:30～14:30 片岡 志保 ★ 定員35名	やさしい ピラティス 13:00～14:00 山田 泰子 ★ 定員18名							
				ヨガ スモールクラス 14:00～15:00 伊藤 佳代 ★ 定員6名		フラダンス (中 級) 14:30～15:45 小嶋 絵里 ★★ 定員20名			ピラティス スモールクラス 14:15～15:15 山田 泰子 ★ 定員6名							
19:00				背骨コンディショニ ングdeナイト 19:00～20:00 山田 桃世 ★ 20名					ゆるしめヨーガ 19:15～20:30 定居 明希 ★★ 定員20名			ピラティス 18:45～20:00 定居 昭希 ★★ 定員20名	レスミズ ボディコンパット 19:30～20:30 ★★★★ 定員30名			

おすすめ教室のご紹介

気軽に ボクシングエクササイズ

体力アップ・体幹力アップに！短い時間でも無理なく効果を得られます。



巻き肩改善

肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサー
ジやストレッチでほぐします。
寒くなってくると縮こまってしまうがちな身体
の改善を目指します！

お申込方法		
タイムテーブル内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。 お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。 詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:約12回)	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～3月14日
第2期	7月～9月	6月1日～6月14日
第3期	10月～12月	9月1日～9月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」ご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の
雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。





Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント

フォローお待ちしております



LINE

公式アカウント

友だち登録お待ちしております