

	月	火		水			木			金		
	格技室	格技室	小体育室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室	体育室	格技室	小体育室	
10:00	ベーシックヨガ 9:30~11:00 井上 あや ★ 定員30名								リラックススロートレーニング 9:10~10:10 佐藤 佳緒里 ★ 定員30名			
11:00		やさしいヨガ(火) 10:45~12:00 和田 真里 ★ 定員30名	ポールDEピラティス 11:15~12:25 三國 ちはる ★ 定員18名	免疫力アップヨガ 10:30~11:50 三國 ちはる ★ 定員30名			初めてのフラダンス 10:00~11:00 佐藤 満美子 ★ 定員18名	やさしい健康体操 10:20~11:20 佐藤 佳緒里 ★ 定員35名				
12:00		ステップアップヨガ 12:15~13:30 和田 真里 ★★ 定員30名					姿勢改善ヨガ 10:45~12:15 三國 ちはる ★ 定員30名	パレエエクササイズ 11:25~12:55 川端 晶子 ★★ 定員15名	ウォーキング健康体操 11:30~13:00 佐藤 満美子 ★ 定員35名	楽々ピクス2023 11:15~12:30 岡村 啓子 ★ 定員18名		
13:00												
14:00	背骨コンディショニング 13:30~14:30 片岡 志保 ★ 定員30名				ピラティス(水) 13:00~14:15 定居 明希 ★ 定員18名			おすすめ ZUMBA 13:10~14:10 高田 志保 ★★ 定員18名		やさしいヨガ(金) 13:15~14:30 伊藤 佳代 ★ 定員35名		
19:00								骨盤リセットスリム 14:25~15:25 高田 志保 ★ 定員18名				
		ナイトヨガ 19:30~20:50 井上 あや ★ 定員30名	ナイトピラティス 19:35~20:35 高橋 有紀 ★ 定員18名		パレエストレッチ 19:20~20:50 川端 晶子 ★ 定員15名	K-POP&J-POP 19:40~20:40 高橋 京子 ★ 定員30名						

おすすめ教室のご紹介

ズンバ「ZUMBA」

ラテン系音楽に合わせて心も体も踊る
フィットネスダンスです♪
‘滝汗‘(たきあせ)かく方続出です!!

木曜日 13:10~14:10
高田 志保指導員



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

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申し込みが必要となる有料教室です。お申し込み期間中に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11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」をご覧ください。



◆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)。

◆フィットネス・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。



□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。