

	月		火	水		木	金	土
	小体育室	格技室	小体育室	小体育室	格技室	小体育室	小体育室	小体育室
9:00								
10:00	バランスボールエクササイズ 9:20~10:20 近 育愛 ★ 定員25名	やさしいヨガ 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★ 定員30名	身体すっきりストレッチボール 9:00~10:00 井上 あや ★ 定員25名	生活習慣病予防体操 9:20~10:20 高坂 望美 ★★★ 定員25名		ピラティス 9:20~10:20 上田 加代子 ★★ 定員25名	やさしい代謝UP体操 9:20~10:20 宮川 さとみ ★★ 定員25名	
11:00			ベーシックヨガ 10:15~11:15 井上 あや ★ 定員25名		やさしい姿勢バランス体操 10:30~11:30 宮川 さとみ ★★ 定員30名	たのしい太極拳 10:30~11:30 竹内 恵美子 ★ 定員25名	美姿勢アロマヨガ 10:30~11:30 丹羽 千波 ★ 定員25名	
12:00			背骨コンディショニング 11:30~12:30 片岡 志保 ★ 定員25名	フラダンス(アドバンスコース) 11:30~12:30 面出 真有美 ★★ 定員25名		ロコモ予防体操 11:40~12:40 岡村 啓子 ★★ 定員25名	ずぼら健康体操 11:40~12:40 高坂 望美 ★ 定員25名	
13:00				フラダンス(ベーシックコース) 12:45~13:45 面出 真有美 ★★ 定員25名				
14:00						りらくすヨガ 13:30~14:30 遠 浩美 ★ 定員25名		
15:00								
16:00								
18:00								
19:00								ZUMBA 18:15~19:15 高田 志保 ★★★ 定員25名
20:00	サニアベリーダンス 19:30~20:30 サニア ★★ 定員25名			やさしいナイトピラティス 19:30~20:30 伊藤 はるか ★★ 定員25名			ナイトヨガ 19:30~20:30 伊藤 加奈子 ★ 定員25名	大人のためのK-POPダンス 19:30~20:30 宮下 ルミ ★★★ 定員25名

## おすすめ教室のご紹介

### 大人のためのK-POPエクササイズ

**「教室内容」**

K-POPの振り付けを踊りやすく簡単にして、汗をかけるように楽しく踊ります





## 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。



**◆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。



**◆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)。

□「★」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。