



月	火	水	木	金	土	
9:30 シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	シニアビクス ★ 易 坪井文孝	やさしいTRX ★ 中 深田直基	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	基本のピラティス ★ 易 まり	TRX ★★ 中 深田直基	サブスタジオ
11:00 シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和子	初めての ピラティス ★ 易 徳永葉子	太極拳 ★ 中 佐藤俊久	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和子	シニアビクス NEW ★ 易 坪井文孝	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子	1月17日・24日 女性限定 ととのうヨガ ★ 易 あゆ
12:30 すわろビクス ★★ 易 坪井文孝	姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子	ととのうヨガ ★ 易 あゆ	座・エアロ ★★★ やや難 坪井文孝	12:45スタート アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝 13:45まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎	2月14日 ・21日
14:00 1月19・26日 優しいフラ ★ 中 室奈美江	ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★ 難 坪井文孝 (柔道整復師)	TRX ★★ 中 深田直基	1月8・15日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 1月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎	14:00 15:00
15:30 2月2・9日			2月5・19日	毎月第2・3週	1月17日 腸活 ピラティス 山崎由記	10日 やさしいTRX 24日 TRXヨガ 31日 ピラティスBasic
16:30					1月17日 2月14日	15:30 深田直基 16:30
18:00 ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基		TRX ★★★ やや難 深田直基	18:15スタート EASY DO TRX45 ★★ 中 深田直基			
19:00						
19:30 TRX ★★★ やや難 深田直基		自分を労わる リカバリーヨガ ★★ 中 kate(ケイト)	TRX ★★ 中 深田直基			
20:30						
20:45 経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師)		TRX Basic ★ 易 深田直基	NEW ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎	期間限定		
21:30						

★/★★/★★★: レッスンの運動強度
易/中/難: レッスンの難易度
: 託児サービスあり(有料)

筋力トレーニング系	有酸素トレーニング系	コンディショニング系
体幹トレーニング系	武道・格闘技系	ダンス系
		フレイル予防系



年末年始休業
12月28日(日) ~ 1月4日(日)



	月	火	水	木	金	土	
9:30 ~ 10:30	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師)	やさしいTRX ★ 中 深田直基	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	基本のピラティス ★ 易 まり	TRX ★ 中 深田直基	サブスタジオ
11:00 ~ 12:00	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和子	初めての ピラティス ★ 易 徳永葉子	太極拳 ★ 中 佐藤俊久	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和子	シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師)	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子	2月14日・21日 女性限定 ととのうヨガ ★ 易 あゆ
12:30 ~ 13:30	すわろビクス ★★ 易 坪井文孝	姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子	ととのうヨガ ★ 易 あゆ	座・エアロ ★★★ やや難 坪井文孝	12:45スタート アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝 13:45まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎	3月 21・28日
14:00 ~ 15:00	2月2・9日 優しいフラ ★ 中 室奈美江	ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★ 難 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	2月5・19日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 2月13・20日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎	14:00 15:00
15:30 ~ 16:30	3月2・23日			3月12・26日	毎月第2・3週	2月14日 腸活 ピラティス 山崎由記	7日 やさしいTRX 21日 TRXヨガ 28日 ピラティスBasic 深田直基
18:00 ~ 19:00		ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基		TRX ★★★ やや難 深田直基	18:15スタート EASY DO TRX45 ★★ 中 深田直基	3月21日	15:30 16:30
19:30 ~ 20:30		TRX ★★★ やや難 深田直基		自分を労わる リカバリーヨガ ★★ 中 kate(ケイト)	TRX ★★ 中 深田直基		
20:45 ~ 21:30		経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師)		TRX Basic ★ 易 深田直基	ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎	3月までの 期間限定	



★/★★/★★★: レッスンの運動強度
易/中/難: レッスンの難易度
: 託児サービスあり(有料)

筋力トレーニング系	有酸素トレーニング系	コンディショニング系
体幹トレーニング系	武道・格闘技系	ダンス系
		フレイル予防系