

	月	火	水	木	金	土
9:30)	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子	すわろビクス ★ 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 安井水和本子	基本のピラティス ★ 易 まり	TRX ★★ 中 深田直基
10:30						サブスタジオ
11:00)	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和本子	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 安井水和本子	燃焼系 シンプルエアロ ★★★★ やや難 坪井文孝	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子
12:00						7月12・26日 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	7月12日 栄養学と エクササイズ 山崎由記
13:30						左記以外 TRXヨガ ★ 易 深田直基
14:00)	7月7・28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	7月3日 栄養学とエクササイズ ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	7月11・18日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎
15:00	8月4・25日			8月7(木)・30(土)	8月8・22日	15:15スタート DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
						7/19～9/27 期間 限定
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 NEW ★★ 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(ケイト)		TRX Basic ★ 易 深田直基		
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

体幹トレーニング系

有酸素トレーニング系

武道・格闘技系

コンディショニング系

ダンス系

フレイル予防系