



	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 ★ 中 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
10:30							
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	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月13・20日 女性限定 ととのうヨガ ★ 易 あゆ
12:00							
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	1月17日 ・24日
13:30							
14:00 ~	12月1・22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	12月11・25日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記(管理栄養士)	14:15スタート 12月12・19日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎	14:00 ~
15:00							
15:30 ~	1月19・26日			1月 8・15日	毎月第2・3週	12月13日 腸活 ピラティス 山崎由記	6日 やさしいTRX 20日 TRXヨガ 27日 ピラティスBasic 深田直基
16:30							15:30 ~
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	1月17日	
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			
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

年末年始休業
12月28日(日) ~ 1月4日(日)