



## レッスンスケジュール

2026.01

	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	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 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 ~ 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	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 ~ 15:00	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 ~ 16:30	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 深田直基	15:30 16:30
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		2月14日	
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® NEW ★★★ 中 中川拓郎	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

