

	月	火	水	木	金	土
9:30	9:00 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	9:00 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
10:30	10:30 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	10:30 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
12:30	プラス カーディオ + ★★ 中 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	4日 やさしいTRX 18日 ピラティスBasic 25日 TRX yoga 深田直基
14:00	7月6・27日 優しいフラ ★ 中 室奈美江	体幹 コアチューニング ★★ やや難 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	7月9・30日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記(管理栄養士)	14:15スタート 7月10・17日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
15:00	8月3・24日				8月7・21日	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 難 中川拓郎
18:15		EASY DO TRX ★★★ 中 深田直基	1週 ととのうヨガ+ あゆ 2週ピラティス&TRX 深田 3週マインドフルネスヨガ 葉子 4週ピラティス&TRX 深田 5週ピラティス&TRX 深田	TRX ★★★ やや難 深田直基		
19:30		TRX ★★★ やや難 深田直基	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)		
20:45		経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師)		TRX Basic ★ 易 深田直基		

サブスタジオ

7月11・18日
女性限定
ととのう ヨガ
★ 易
あゆ

8月1・29日

8月29日



7月から

- ・シニアボディエクササイズの時間が変わります(9月まで)
①9:00-10:00 ②10:30-11:30
- ・夜間レッスンの時間が変わります!
①18:15-19:15 ②19:30-20:30 ③20:45-21:32
- ・金曜夜間のレッスンが水曜に移動!
- ・水夜ヨガが充実!
第1週「ととのうヨガ+」 第3週「Mindfulness Yoga」

★/★★/★★★: レッソンの運動強度
易/中/難: レッソンの難易度
👶: 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

