



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 (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	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
12:00						サブスタジオ 8月1・29日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ
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	1日 やさしいTRX 深田直基 8日 TRX yoga 深田直基 15日 夏季休暇 22日 ピラティスBasic 深田直基 29日 腸活ピラティス 山崎由記
13:30						9月5・19日
14:00	8月3・24日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江	体幹 コアチューニング ★★ 中 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	新レッスン準備中！	14:15スタート 8月7・21日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
15:00	9月7・28日				9月11・18日	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 難 中川拓郎
18:15		EASY DO TRX ★★★★ 中 深田直基	5日 ととのうヨガ+ あゆ 12日 夏季休暇 19日 マインドフルネスヨガ 葉子 26日 調整ヨガ NEW けいこ	TRX ★★★★ やや難 深田直基	追加決定！ 9月からの 新レッスン！ 第2水曜 18:15 ととのうヨガ+ (担当：あゆ) 第4・5水曜 18:15 調整ヨガ (担当：けいこ) 第1・3木曜 14:00 調整ヨガ (担当：けいこ) 他 近日発表！	
19:15						
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)		
20:30						
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	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