



| 月                                                    | 火                                           | 水                                | 木                                                              | 金                                                         | 土                                                                                      |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00<br>シニアボディエクササイズ<br>入門<br>★ 易<br>安井水和本子          | 9:30<br>シニアピクス<br>★ 易<br>坪井文孝 (スポーツプログラマー)  | 10:30<br>やさしい TRX<br>★ 中<br>深田直基 | 9:00<br>シニアボディエクササイズ<br>入門<br>★ 易<br>安井水和本子                    | 9:30<br>基本のピラティス<br>★ 易<br>まり                             | 8:30<br>モーニングヨガ45<br>★ 易<br>Mina<br>9:15                                               |
| 10:30<br>シニアボディエクササイズ<br>初級<br>★ 易<br>安井水和本子         | 11:00<br>初めてのピラティス<br>★ 易<br>徳永葉子           | 10:30<br>太極拳<br>★ 中<br>佐藤俊久      | 10:30<br>シニアボディエクササイズ<br>初級<br>★ 易<br>安井水和本子                   | 11:00<br>シニアピクス<br>★ 易<br>坪井文孝 (スポーツプログラマー)               | 10:30<br>TRX<br>★★ 中<br>深田直基                                                           |
| 12:30<br>カーディオ+(プラス)<br>★★ 中<br>坪井文孝 (健康運動実践指導者)     | 12:00<br>姿勢改善 ピラティス<br>★★ 中<br>徳永葉子         | 12:00<br>ととのう ヨガ<br>★ 易<br>あゆ    | 11:30<br>座・エアロ<br>★★ やや難<br>坪井文孝 (健康運動指導士)                     | 12:45<br>アロマストレッチ<br>★ 易<br>坪井文孝 (アロマコーディネーター)            | 11:00<br>ピラティス フォームローラー<br>★★ 中<br>徳永葉子                                                |
| 14:00<br>9月7・28日<br>優しいフラ<br>★ 中<br>室奈美江<br>10月5・26日 | 14:00<br>コアチューニング<br>★★ やや難<br>坪井文孝 (柔道整復師) | 14:00<br>TRX<br>★★ 中<br>深田直基     | 14:00<br>NEW 9月3・17日<br>調整ヨガ<br>★ 易<br>けいこ (言語聴覚士)<br>10月1・15日 | 14:15<br>9月11・18日<br>太極拳<br>★ 中<br>佐藤俊久<br>10月11・18日      | 12:00<br>サブスタジオ<br>9月5・19日 女性限定<br>ととのう ヨガ<br>★ 易<br>あゆ<br>10月3・24日                    |
| 15:00                                                |                                             |                                  |                                                                | 15:15<br>DanceFitnessExercise<br>ZUMBA®<br>★★★★ 中<br>中川拓郎 | 12:30<br>5 やさしいTRX 深田直基<br>12 ピラティス&TRX 深田直基<br>19 ピラティスBasic 深田直基<br>26 TRX yoga 深田直基 |
|                                                      |                                             |                                  |                                                                | 15:15<br>DanceFitnessExercise<br>ZUMBA®<br>★★★★ 難<br>中川拓郎 | 13:30                                                                                  |

|            |
|------------|
| 筋力トレーニング系  |
| 体幹トレーニング系  |
| コンディショニング系 |
| 有酸素トレーニング系 |
| フレイル予防系    |
| 武道・格闘技系    |
| ダンス系       |



：託児サービスあり(有料)

★/★★/★★★：レッスンの運動強度  
易/中/難：レッスンの難易度

| 火                                     | 水                                                              | 木                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 18:15<br>EASY DO TRX<br>★★★ 中<br>深田直基 | 2・9 ととのうヨガ+ あゆ<br>16 マインドフルネスヨガ 葉子<br>23 祝日<br>30 NEW 調整ヨガ けいこ | 18:15<br>TRX<br>★★★ やや難<br>深田直基                |
| 19:15                                 |                                                                |                                                |
| 19:30<br>TRX<br>★★★ やや難<br>深田直基       | 19:30<br>TRX<br>★★★ やや難<br>深田直基                                | 19:30<br>自分を労わる リカバリー ヨガ<br>★★ 中<br>kate (鍼灸師) |
| 20:30                                 | 9月9・30日                                                        |                                                |
| 20:45<br>経絡ヨガ<br>★ 易<br>kate (鍼灸師)    | NEW<br>リセット&リカバリー<br>★ 易<br>三屋太知 (理学療法士)<br>10月7・21日           | 20:45<br>TRX Basic<br>★ 易<br>深田直基              |
| 21:30                                 |                                                                | 21:30                                          |

今月からの 新レッスン！

- 第4・5水曜 18:15 調整ヨガ (担当：けいこ)
- 第2水曜 18:15 ととのうヨガ+ (担当：あゆ)
- 第1・3木曜 14:00 調整ヨガ (担当：けいこ)
- 毎週土曜 8:30 モーニングヨガ45 (担当：Mina)
- 第2・4水曜 20:45 リセット&リカバリーコンディショニング (担当：三屋太知)