

						モーニング ヨガ 45	8:30
						★ 易 Mina	9:15
月	火	水	木	金	土		
9:30 シニアボディエクササイズ 入門 ★ 易 安井水和田	シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (スポーツプログラマー)	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 安井水和田	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 シニアボディエクササイズ 初級 ★ 易 安井水和田	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 安井水和田	シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (スポーツプログラマー)	ピラティスフォームローラー ★★ 中 徳永葉子	10月3・24日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ	
12:00						11月7・28日	
12:30 カーディオ+ (プラス) ★★ 中 坪井文孝 (健康運動実践指導者)	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 (健康運動指導士)	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝 (アロマコーディネーター)	3 やさしいTRX 10 ピラティス&TRX 17・31 ピラティスBasic 24 TRX yoga	深田直基	12:00
13:30							
14:00 10月5・26日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 11月2・9日	コア チューニング ★★ やや難 坪井文孝 (柔道整復師)	TRX ★★ 中 深田直基	10月1・15日 調整ヨガ ★ 易 けいこ (言語聴覚士) 11月5・19日	10月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 11月13・20日	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎	14:00	
15:00						DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎	15:00

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 EASY DO TRX ★★★★ 中 深田直基	7 ととのうヨガ+ あゆ 14 ととのうヨガ+ あゆ 22 マインドフルネスヨガ 葉子 28 調整ヨガ けいこ	TRX ★★★★ やや難 深田直基
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 (鍼灸師)
20:30		
20:45 経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師)	10月14・28日 リセット&リカバリー ★ 易 三屋太知 (理学療法士) 11月11・25日	TRX Basic ★ 易 深田直基
21:30		

