

	月	火	水	木	金	土	日	
9:50	9:50~ラジオ体操						NEW!	
10:30							10:15~10:45 ベーシックストレッチ 鈴木 達郎	10:30
11:00	10:30~11:30 のんびりヨガ Sakiko		10:45~11:15 ボールdeリラックス 鈴木 香織	10:30~11:30 シンプルストレッチ &呼吸 嶋田 梨恵			NEW!	11:00
11:30		11:00~11:30 ユニストレッチ 鈴木 香織		カテゴリー変更			11:00~11:30 簡単自重トレ! 鈴木 達郎	11:30
12:00	11:40~12:10 ボールdeバランス 大貫 正文		11:30~12:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Akiko	11:45~12:45 のんびりストレッチ &瞑想 嶋田 梨恵			11:45~12:45 リフレッシュヨガ yo	12:00
12:30	12:20~12:50 ユニストレッチ Sakiko							12:30
13:00	時間帯変更	12:30~13:30 rigo式カラダ調整 ~じっくり~ 櫻井 龍也	12:45~13:45 バレエ 村上 千尋	13:00~14:00 背骨 コンディショニング MASAE		12:30~13:30 パワーヨガ yo		13:00
13:30							13:00~13:45 ZUMBA45 土井 真由苗	13:30
14:00	13:30~14:30 リラックスヨガ 清水 千絵	13:45~14:45 姿勢改善ヨガ kyoko	14:00~15:00 フローヨガ 清水 千絵	担当者変更		13:45~14:45 rigo式 しなやかな身体づくり 櫻井 龍也	14:00~14:45 姿勢改善 ストレッチボール Sakiko	14:00
14:30				14:15~15:15 ZUMBA 石島 彩				14:30
15:00	14:45~15:45 太極拳 大谷 なほみ							15:00
15:30		15:00~16:00 POMBA Maki						15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00~20:00 体幹ピラティス Mai	担当者変更	19:00~20:00 ZUMBA TAKAKO	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ 村上 千尋				19:00
19:30		19:30~20:00 ボールdeリラックス 中山 彩花						19:30
20:00								20:00
20:30	20:15~20:45 筋膜リリース Mai	時間帯変更	20:15~21:15 リラックス&パワー Sakiko	20:15~21:15 リラックスヨガ Asami				20:30
21:00								21:00

休館日

★スタジオプログラムは
レベルに関係なく
どのクラスにもご参加可
能!

持ち物

- 汗ふきタオル
- 水分補給のためのお飲み物
(ふた付き)
- マークが付いている
プログラムはシューズが
必要なレッスンです。

注意事項

- レッスン開始後のご入場は
安全上の問題によりご遠慮頂
いております。やむを得ない場
合