




	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:15 ストレッチズ (大原)	10:30-11:15 ボディバランス45 (藤井)	10:30-11:15 足裏体操&ストレッチ (権名)	10:30-11:15 タオル体操 (宮内)	10:30-11:15 ボールエクササイズ (宮内)	10:30-11:30 ラテンエアロ (瀬川)	10:30-11:30 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)
12:00	11:45-12:30 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (大原)	11:30-12:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	11:45-12:15 踏み台エクササイズ(初級) (権名)	11:45-12:30 ボディコンバット45 (幸保)	11:45-12:45 ヨーガ (パワー) (西田)	12:00-13:00 ピラティス (瀬川)	12:00-12:45 ボディステップ30 ~テクニック付~ (黒田)
13:00	13:00-13:30 健康体操 (黒田)	13:00-14:00 ヨーガ (リラクゼーション) (中村)	12:45-13:30 エンジョイエアロ (西田)	13:00-13:45 ピラティス (瀬川)	13:00-13:45 やさしいエアロ (西田)	13:30-14:45 ボディパンプ ~テクニック付~ (幸保)	
14:00	14:00-15:00 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:15 ZUMBA (瀬川)	14:00-15:00 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)	14:15-15:00 踏み台エクササイズ(中級) (瀬川)	14:15-15:00 ボディパンプ30 ~テクニック付~ (幸保)		14:15-15:00 ボディコンバット45 (黒田)
15:00						15:15-16:15 ヨーガ (西田)	15:30-16:15 ボディバランス45 (藤井)
16:00			15:30-16:15 フォームローラー (有料レッスン) (古川)				
17:00	16:30-17:00 運動のススメ (スタッフ)			17:00-17:30 運動のススメ (スタッフ)		7・21はリラクゼーション 14はパワー	
18:00							
19:00	18:30-19:00 週替わりプログラム (黒田)		18:30-19:30 ヨーガ (パワー) (西田)	18:30-19:00 ボディバランス30 (藤井)	18:30-19:00 踏み台エクササイズ(初級) (権名)	12月のご案内 ●12/8(日)はホームゲーム開催のため休館日となります。 ●年末年始休館日は12/28(土)~1/4(土)となります。 ●基本、プログラムは定員40名。 ※キックボクシングは定員20名。ボディパンプは定員38名。ボールエクササイズは15名。	
20:00	19:30-20:30 ボディバランス (藤井)	19:30-20:15 キックボクシング (DANGER GYM)	19:45-20:30 ボディパンプ45 (幸保)	19:30-20:15 ボディステップ45 (黒田)	19:30-20:15 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (幸保)		
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 (黒田)	20:30-21:30 ボディパンプ (大原)	20:45-21:30 ボディコンバット45 (大原)	20:45-21:30 ZUMBA GOLD (瀬川)	20:45-21:30 ZUMBA (瀬川)		
22:00							

変更

変更

変更

9・23はサーキットトレーニング
2・16はボールエクササイズ

5・19はストレッチ系
12・26は筋トレ系

7・21はリラクゼーション
14はパワー