

2022/12月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|------|--|--|--------------------------|------------------------|-----|------------------------|-----|
| AM 9 | | | | | | | |
| 10 | 10:00~10:30 たのしいエアロ | 10:00~10:45 動いて伸ばして45分 | 10:00~10:45 ZEN-GA | 10:00~10:30 ダンベルエアロ | | 10:00~10:30 かんたんエアロ | 休館日 |
| | 10:35~11:05 | | | 10:35~10:55 | | 10:40~11:10 | |
| 11 | メリハリボディレッスン | 10:55~11:40 めざめよ!!筋肉 | 10:55~11:40 スタイルアップヨガ | 青竹体操 | | かんたんSTEP | |
| | 11:15~12:00 | | | 11:00~11:45 | | 11:20~11:45 | |
| | ヘルシーファーマー | | | ストレッチヨガ | | マッスルエクササイズ | |
| 12 | ボールの貸出しは10個です!! | | | | | | |
| PM 1 | 13:20~13:50 チェアエクササイズ | 13:20~13:45 リズム体操 | 13:30~14:00 青竹体操 | 13:30~14:15 機能改善体操 | | 13:10~14:10 パワーヨガ | |
| | 14:00~14:30 | 13:55~14:40 | 14:10~14:55 | 14:25~15:10 | | 14:20~14:50 | |
| 2 | かんたんエアロ | 健康体操 | バラエティエアロ &コンディショニング | わくわくエアロ | | 健康体操 | |
| | | 14:45~15:30 | | | | | |
| 3 | | ストレッチヨガ | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか? スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。 一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。 尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。 | | | | | | |
| 6 | バランスボールの貸出しは7個です! | | | | | | |
| 7 | 第1・第3・第5 19:30~20:00 | | 19:20~20:05 | 第1・第3・第5は Zumba | | | |
| 8 | ボールエクササイズ 20:05~20:35 | 第2・第4は 19:30~20:30 パワーヨガ 1本のみとなります。 | Zumba/わくわくSTEP | 第2・第4は わくわくSTEP | | | |
| | | | 20:10~20:40 | | | | |
| 9 | リンパケアストレッチ | | スリムヨガ | | | | |
| 10 | | | | | | | |

(変)・・・クラス内容・担当・時間変更 (新)・・・新プログラム

<営業時間>

月/水/金 9:30 ~ 21:00
 火/木/土祝 9:30 ~ 19:00
 日 休館日 12/29(木)~1/3(火) は施設休館日となります。
 ※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。