

# 2023/1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				
8	ボールエクササイズ	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1・第3・第5は Zumba 第2・第4は わくわくSTEP			
	20:05~20:35		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。