

# 2023/2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<br>たのしいエアロ   | 10:00~10:45<br>動いて伸ばして45分                    | 10:00~10:45<br>ZEN-GA    | 10:00~10:30<br>ダンベルエアロ |     | 10:00~10:30<br>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<br>めざめよ!!筋肉                      | 10:55~11:40<br>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            |     |
|      | ヘルシーファースチャ   |  |                          | 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<br>10個です!!  |  |                          |                        |     |                        |     |
| PM 1 | 13:20~13:50<br>チェアエクササイズ   | 13:20~13:45<br>リズム体操                         | 13:30~14:00<br>青竹体操      | 13:30~14:15<br>機能改善体操  |     | 13:10~14:10<br>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<br>&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?<br>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。<br>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。<br>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<br>貸出しは7個です!  |  |                          |                        |     |                        |     |
| 7    | 第1・第3・第5<br>19:30~20:00  |  | 19:20~20:05              | 第1・第3・第5は<br>Zumba     |     |                        |     |
| 8    | ボールエクササイズ<br>20:05~20:35   | 第2・第4は<br>19:30~20:30<br>パワーヨガ<br>1本のみとなります。 | Zumba/わくわくSTEP           | 第2・第4は<br>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

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。