



	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:30 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 (椎名)	10:30-11:30 タオル体操 (宮内)	10:30-11:30 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45 (大原)	11:30-12:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	11:30-12:00 踏み台エクササイズ(初級) (椎名)	11:45-12:30 ボディパンプ30 ~テクニック付~ (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)	13:00-13:45 週替わりプログラム (スタッフ)	12:30-13:15 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 レズミルストーン30 ~テクニック付~ (金子)	13:30-14:30 ボディパンプ (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)	13:45-14:45 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)	14:00-14:45 踏み台エクササイズ(中級) (瀬川)	14:00-14:45 ボディコンバット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						15:00-16:00 ヨーガ (西田)	15:30-16:15 ボディバランス45 (藤井)
16:00	2・16はサーキットトレーニング 9は姿勢改善コアコンディショニング 23は骨盤底筋トレーニング		15:30-16:15 フォームローラー (有料レッスン) (古川)			20はリラクゼーション 13・27はパワー	
17:00	17:00-17:30 運動のススメ (スタッフ)	16:40-17:25 ZUMBA kids jr (子供有料レッスン) 17:30-18:15 ZUMBA kids (子供有料レッスン)					
18:00				17:30-18:00 運動のススメ (スタッフ)	11・25はストレッチ系 4・18は筋トレ系		
19:00	18:45-19:15 週替わりプログラム (黒田)		18:30-19:30 ヨーガ (パワー) (西田)	18:45-19:15 ボディバランス30 (藤井)	18:45-19:15 踏み台エクササイズ(初級) (椎名)		
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 ボディコンバット45 (大原)	19:30-20:15 ボディステップ45 (黒田)	19:30-20:15 ボディパンプ45 (大原)		
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 (幸保)	20:45-21:30 レズミルストーン (金子)	20:45-21:30 ZUMBA GOLD OR ラテンエアロ (瀬川)	20:45-21:30 ZUMBA (瀬川)		
22:00							



12月のご案内

- 12/6(土)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(日)~1/4(日)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・姿勢改善コアコンディショニングは定員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。

11・25はラテンエアロ
4・18はZUMBA GOLD