

	月	火	水	木	金	土
9:30	9時30分開館	10:00～10:20 (2周) サーキット🎬 9:30配布 最大18名	9時30分開館			
10:00	10:00～10:35 (35) はじめてエアロ 八木	10:00～10:35 (35) わくわくエアロ 池田	10:00～10:20 (20) ZUMBA 藤田	10:00～10:35 (35) 健康体操 宮川	10:00～10:30 (3周) サーキット🎬 9:30配布 最大18名	10:00～10:30 (30) るんるんエアロ 浅野
10:30			10:25～11:10 (45)			
	10:40～11:10 (30) ゆる～い ストレッチ 八木	10:40～11:10 (30) ストレッチ &らく足トレ 池田	はつらつ 体操ひろば 藤田	10:40～11:10 (30) 免疫アップヨガ 宮川	10:40～11:10 (30) リフレッシュ 骨盤体操with椅子 宮川	10:35～11:10 (35) リラックスヨガ 浅野
11:00						
11:30	午前中のサーキットは、2階受付にて整理券📄を配布します。 ※赤字レッスン開催中は、筋トレマシンのみのご利用はできません。					
12:00	12:00～13:00 休館					
13:00	2025.12・1月レッスンスケジュール					
13:30			13:30～14:05 (35) 美脚・美尻 エクササイズ 宮川		13:30～14:00 (3周) サーキット🎬	
14:00	14:00～14:25 (25) MIXエクササイズ ⇕🎬	14:00～14:45 (45) 揺らぎダンス +整体ヨガ 宮川	14:10～14:40 (30) 癒しの ヨガセラピー 宮川	14:00～14:35 (35) 誰でもエアロ 八木	14:00～14:40 (40) 肩こりスッキリ ポルドブラ 藤田	
14:30	14:30～15:00 (30) 座ったまま！ ボールエクササイズ					14:30～15:15 (45) 脂肪燃烧 エアロ 池田
15:00				14:40～15:10 (30) ちょいトレ & ストレッチ 八木	14:45～15:10 (25) ZUMBA 藤田	
15:30	※レッスンスケジュールは変更する場合があります ※🎬マークは映像レッスンです					
16:00	16:00～16:20 (20) のびのび バランスボール 📱	16:00～16:20 (20) ステップサーキット 池田		15:50～16:20 (30) ボールdeエアロ 宮川		15:20～15:40 (20) ととのえ ストレッチ 池田
16:30			16:35～16:50 (15) バランスディスク 🎬	16:20～16:50 (30) ポール コンディショニング 📱	16:25～16:50 (25) 姿勢を良くする レッスン 宮川	16時 閉館
	月～金曜日 17時 閉館					