



	月	火	水	木	金	土		
9:00		混雑しますので、ご注意ください。					9:00	
9:30							9:30	
9:45	ラジオ体操	ストレッチ	ラジオ体操	アクティブストレッチ	ラジオ体操	ラジオ体操	9:45	
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (20)	やさしい ハワイアンフラ (丸山)50分	肩こり改善 ストレッチ (20)	やさしい タヒチアン (丸山)45分	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	10:00	
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	アクティブストレッチ (16)	10:30	
11:00	アクティブストレッチ (16)	やさしいエアロ (16)	ストレッチボール (13)	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)	やさしいエアロ (16)	11:00	
11:30							11:30	
12:00							12:00	
12:30							12:30	
13:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		13:00	
13:30	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	13:30	
14:00							14:00	
14:15	ヨガ (田村) 60分 (20)	ステップ 45分 (14)	エアロビクス (川内) 45分 (16)	バレトン (木村) 45分 (18)	エアロビクス (中村) 45分 (16)	ヨガ (川内) 60分 (18)	14:15	
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:10	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	ストレッチボール (13)	15:10	
15:15							15:15	
15:30							15:30	
15:40	やさしいエアロ	ストレッチ ボール (13)		バランスボール (10)	アクティブストレッチ		15:40	
16:00			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>火曜日 14:15～ 週替りレッスン(欠間) 1/ 2「年始休館」 1/ 9 バランスコーディネーション 1/16 ステップ 1/23 バランスコーディネーション 1/30 ステップ</p> <p>※日にち、レッスン内容をお間違えないようご注意ください。</p> </div>					16:00
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00				ストレッチボール			19:00	
19:30							19:30	
19:45							19:45	
20:00	ステップ (大塚) 45分 (14)	エアロビクス (川内) 45分 (16)	バレトン (木村) 45分 (18)	バレエ (上田) 60分	パンチ&キック エクササイズ (GEN) 45分 (16)		20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	

16
定員制プログラム
(数字は定員数)

★
変更プログラム

※空き時間は、
バランスボール
など、ご自由
にお使いください。

＜スタジオプログラム利用上の注意＞ ご不明な点などはスタッフまでお問合せください。
 ☆参加されるプログラムの開始時間までに、スタジオにお集まりください。
開始時間に遅れた場合は、プログラムに参加できません。
 ☆定員制プログラムは、事前(先着順)の予約が必要です。
 予約は、開始1時間前より受付にて予約表に記名してください。

スタジオプログラム
休講・代行等のご案内

1/5(金) 19:45~20:30 (45分)

「パンチ&キックエクササイズ (GEN)」休講

↓ 代替レッスン

「エアロビクス (大塚)」