



	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操 20	ストレッチ	ラジオ体操 20	アクティブストレッチ	ラジオ体操 20		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 (町屋)45分	膝痛・腰痛改善 ストレッチ 20	ラジオ体操	10:00
10:30	やさしいエアロ 16	★マツサーキット エクササイズ 16			やさしいエアロ 20	ストレッチ 20	10:30
11:00	アクティブストレッチ 16	やさしいエアロ 16	ストレッチポール 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		13:00
13:30	★バランスボール 10	★カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	★カラダ引き締め エクササイズ	★ステップ台サーキット エクササイズ	ストレッチ	13:30
14:00	ヨガ (田村) 60分 20	ステップ 45分 14	コアダンス 45分 18	エアロピクス (楠見) 45分 16	バレトン (木村) 45分 18	エアロピクス (川内) 45分 16	ヨガ (川内) 60分 18
15:00							15:00
15:10	★ストレッチポール 13	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	ストレッチポール 13
15:30			ストレッチポール 13				15:30
16:00							16:00
16:30	<p>火曜日 14:00~週替り(佐久間)</p> <p>10/ 1 ステップ</p> <p>10/ 8 コアダンス</p> <p>10/15 ステップ</p> <p>10/22 休館</p> <p>10/29 ステップ</p>						16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	ステップ (大塚) 45分 14	ストレッチ	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		ステップ台サーキット エクササイズ(30分) 14					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

! 混雑・定員に達し  
やすいプログラム

※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。

☆参加するプログラムの開始時間までに、スタジオで待機してください。時間厳守!

☆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90分前より受付開始。受付の予約表に記名してください。定員に達し、参加できなかった場合、救済措置あり。詳細はスタッフまで。