



月	火	水	木	金	土	祝日				
	<p><b>NEW!</b> 4・5月限定</p> <p>11:00~11:30 バランスボール 笠井</p>		<p><b>NEW!</b> 4・5月限定</p> <p>10:40~11:00 サーキットトレーニング 竹中</p>		<p>7日・21日 10:50~11:20 おはようピラティス 青木</p> <p>14日・28日 10:50~11:20 太極舞30 南沢</p>	<p>祝日営業時間 12:00~17:00</p> <p>☆お願い☆ レッスン開始10分以降の途中入場は、安全面の問題と他のお客様へのご迷惑になる為、ご遠慮ください。</p> <p>ウェープリングストレッチ 木 13:15~ 金 20:30~ リング貸し出し10名</p> <p>バランスボール 火 11:00~ 土 13:30~ 定員10名</p> <p>営業時間 月~金曜日 10:00~22:00 土曜日 10:00~20:00 祝日 12:00~17:00</p>				
<p>11:50~12:50 ヨガフロー 近藤</p>	<p>12:40~13:20 太極舞 丸山</p>	<p>11:00~12:00 みんなで卓球 上原</p>	<p>12:05~13:05 RITMOS 武居</p>	<p>10:30~11:15 シナプソロジー&amp; バランスコーディネーション 丸山</p>	<p>11:35~12:20 バーベルエクササイズ 青木</p> <p>12:30~13:15 ボディコンバット45 滝澤</p>					
<p>13:00~13:30 ダンベル体操 青木</p>	<p>13:30~14:20 ZUMBA 山岸</p>	<p>12:40~13:25 バドルストレッチ 上原</p>	<p>13:15~13:45 ウェープリングストレッチ 武居</p>	<p>12:50~13:10 ボールでストレッチ 小林</p>	<p>13:30~13:50 バランスボール 大澤</p> <p><b>NEW!</b></p>	<p>13:40~14:30 初級エアロ 日野</p>	<p>13:45~14:35 中級ステップ/チャレンジエアロ 倉島</p>	<p>13:55~14:45 初級ステップ 日野</p>	<p>13:20~14:00 入門エアロ 南沢</p>	<p>13:30~13:50 バランスボール 青木</p> <p><b>NEW!</b></p>
<p>14:35~15:05 バーベルエクササイズ 酒井</p>	<p>14:35~15:05 バーベルエクササイズ 酒井</p>	<p>4月4日・11日 「中級ステップ」 4月18日・25日 「チャレンジエアロ」</p>	<p>14:55~15:45 シェイプヨガ 日野</p>	<p>14:10~14:40 太極舞 南沢</p>	<p>17:45~19:45 空手教室 (カルチャー教室) 小出</p>					
<p>17:00~17:50 ズンパキッズ (カルチャー教室) 河西</p>	<p>17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤</p>	<p>19:15~19:25 Full Body Training 大澤</p>	<p>19:25~20:10 ボディコンバット 45 滝澤</p>	<p>4月6日・13日 「チャレンジエアロ」 4月20日・27日 「ZUMBA」</p>	<p>19:20~20:10 チャレンジエアロ/ZUMBA 鈴木</p>					
<p>19:10~20:00 ヒップホップ 初級 山岸</p>	<p>19:10~20:00 チャレンジエアロ 倉島</p>	<p>19:30~20:20 初級エアロ 日野</p>	<p>20:20~20:30 Full Body Training 滝澤</p>	<p>20:30~21:00 ウェープリングストレッチ 武居</p>	<p>定員18名</p>					
<p>20:05~20:55 ZUMBA 山岸</p>	<p>20:10~20:40 バーベルエクササイズ 青木</p>	<p>20:30~21:30 初級エアロ 荒井</p>	<p>20:40~21:30 中級ステップ 倉島</p>							

**お知らせ**

☆4月の休館日 日曜日

🍀は初めての方でもご参加頂けるプログラムです。  
の部分にはレッスンの時間や内容が変更になっています。

**NEW!**

**バランスボール**

バランスボールを使い、お腹、背中、体幹をトレーニングします。不安定なボールに乗り、バランスをとることで深層筋にも刺激を与えていきます。動きは簡単なものからはじめていくので、どなたでもご参加できます。

**NEW!**

**サーキットトレーニング**

有酸素運動1分  
筋力トレーニング30秒を  
交互におこなうトレーニングです。交互におこなうことで、筋肉へのダメージが少なく、疲労感が残りません。脂肪を燃やしたい方、筋肉をつけたい方はぜひ、ご参加ください。

**NEW!**

**Full Body Training (フルトレ)**

3月までは、おなかをきたえるレッスンでしたが、4月からは全身をきたえるレッスンに変更となります。色々な種目をおこない、たくさんの筋肉を刺激していきます。はじめての方でも出られるレッスンです。ぜひ、ご参加ください。