

フリーレッスン表(スタジオ・トレーニングジム)

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	19:00	19:30
月	スタジオ	NEW 9:30~10:00 ◎シニア健康講座	10:00~11:00 ◎シニア運動教室		11:10~12:10 ピラティス(唐木田)		NEW 12:20~12:50 バレトン(唐木田)	13:30~14:30 健康ヨガ(岩佐)				
	トレーニングジム					NEW 11:00~11:15 健康ストレッチ					NEW 19:30~19:45 男性対象体組成測定	
火	スタジオ		10:00~11:00 ◎シニア運動教室		NEW 11:10~12:10 Wの刺激~脳と足裏(SUN)	12:20~13:20 ステップ(市川)		13:30~14:30 エレガンスフラ(内山)				
	トレーニングジム					NEW 11:00~11:15 ラン・ウォークフォームチェック					NEW 19:30~19:45 女性対象体組成測定	
水												
木	スタジオ		10:00~11:00 ◎シニア運動教室		11:10~12:10 健康ヨガ(谷端)		12:20~13:20 やさしいストレッチ(丸山)		13:30~14:30 ファンクショナルトレーニング(古瀬)		NEW 19:00~20:00 【特別プログラム】 ★ピラティス・バレトン(唐木田)	
	トレーニングジム					NEW 11:00~11:15 健康ストレッチ						
金	スタジオ		10:00~11:00 ◎シニア運動教室		11:10~12:10 スポーツボイス(平林)		12:20~13:20 コンティショニング(備前)		13:30~14:30 テンマーク体操(古瀬)		NEW 19:00~20:00 【特別プログラム】 ★ピラティス・バレトン(唐木田)	
	トレーニングジム					NEW 11:00~11:15 ラン・ウォークフォームチェック						
土	スタジオ				10:00~11:00 ZUMBA GOLD(SUN)				NEW 13:30~14:30 青竹(内山)			

※◎は、ゴールド65会員は無料で受講できます

※★は、不定期開催の特別プログラムです。施設にて開催日をご確認ください