

ショートエクササイズレッスン

タイムスケジュール

※11日(水)は終日お休み

3月の休館日：3日、10日、11日、17日、24日、30日、31日

月 水 木 金 土 日

毎朝 8時50分から 1Fロビー で「ラジオ体操」を行っています！

9:30
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

月	水	木	金	土	日
やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30
健康太極拳 9:40-10:20	ボディメイク 9:40-10:10	健康太極拳 9:50-10:30	スムーズヒーリング 9:40-10:20	キッズ体育 09:30-12:30	フレイル予防・改善 9:40-10:00
	スムーズヒーリング 10:20-10:50	肩こり予防・改善 10:40-11:00	からだアクティブ 10:30-11:00		からだアクティブ 10:10-10:40
スポーツ教室 10:30-12:15	からだアクティブ 11:00-11:30	ウエストシェイプ 11:10-11:30	やさしい体操 11:10-11:25		フラエクササイズ 10:50-11:20
	健康太極拳 11:40-12:20	フィールピラティス 11:40-12:20	腰痛予防・改善 11:30-11:50		健康太極拳 11:30-12:10
			サークル 12:00-13:00		肩こり予防・改善 12:20-12:40
ひざ痛予防・改善 12:30-12:50	やさしいストレッチ 12:30-12:45	やさしい体操 12:30-12:45		リズムCAMP 12:40-13:10	フィールピラティス 12:40-13:25
健康太極拳 13:00-13:40	シンプルエアロ 13:00-13:40	シンプルエアロ 13:00-13:40	ヨガ40 13:00-13:40	やさしい体操 13:20-13:35	腰痛予防・改善 13:30-13:50
やさしい体操 13:50-14:05	腰痛予防・改善 14:00-14:20	ヨガ40 14:00-14:40	脂肪燃焼ダンス 13:50-14:20	健康太極拳 13:50-14:30	エアロサーキット 14:00-14:40
高血圧ストレッチ 14:15-14:35	やさしい体操 14:30-14:45		やさしいストレッチ 14:30-14:45		
フィールピラティス 14:45-15:25	健康太極拳 15:00-15:40	肌ケア 14:30-15:20	健康太極拳 15:00-15:40	ヨガ40 14:40-15:20	肌ケア 14:40-15:25
				ボディメイク 15:30-16:00	X-CORE FIGHTING 15:30-16:00
	フレイル予防・改善 16:00-16:20		ひざ痛予防・改善 15:50-16:10		やさしいストレッチ 16:10-16:25
キッズ体育 15:30-18:30	フラエクササイズ 16:30-17:00	キッズ体育 15:30-18:30	高血圧ストレッチ 16:20-16:40	シンプルエアロ 16:10-16:50	ボディメイク 16:30-17:00
	ピラティス40 17:20-18:00		ピラティス40 16:50-17:30	スムーズヒーリング 17:00-17:40	スムーズヒーリング 17:10-17:50
	肌ケア 18:10-18:40		肌ケア 17:40-18:10	エアロサーキット 17:50-18:20	高血圧ストレッチ 18:00-18:20
ヨガ40 18:50-19:30	X-CORE DANCING 18:50-19:20	ファイトアタックB 18:30-19:10	パワーヨガ40 18:20-19:00	ピラティス40 18:30-19:10	ヨガ40 18:30-19:10
エアロサーキット 19:40-20:10	パワーヨガ40 19:30-20:10	ボディメイク 19:30-20:00	X-CORE FIGHTING 19:15-19:45	ファイトアタックB 19:20-20:00	シンプルエアロ 19:20-20:00

注意事項

ご利用希望の方は、1階券売機で利用券をお求めください。
 更衣が必要な方は、1階更衣室をご利用ください。コインロッカーを使用する場合は、別途30円が必要です。
 レッスン使用後は、1階更衣室のシャワーをご利用できます。ただし、シャンプー・石鹸等のご利用はできません。
 レッスン途中に気分が優れなくなった場合は、無理をせず、スタッフまでお声がけください。

コンディショニング系 ■
 脂肪燃焼系 ■
 整う系 ■
 軽トレーニング系 ■
 中強トレーニング系 ■