

3月 Lesson time schedule



各講座の受講時には、マスク着用、各自マット等の持参、間隔を空けるなど
新型コロナウイルス感染予防への対応を備えて受講をお願いします。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ		スタジオ	トレーニングルーム
9:00														
10:00														
11:00	シェイプアップヨガ YUKIyoga 10:30~11:45	トレーニングルーム	かんたんエアロ 赤松真美 10:00~11:00	トレーニングルーム	エアロビクス 松浦操 10:30~11:30	トレーニングルーム	ボールエクササイズ 松浦操 10:30~11:30	トレーニングルーム		トレーニングルーム	エアロビクス 松浦操 10:30~11:30	トレーニングルーム	ハタヨガ 赤松真美 10:00~11:00	トレーニングルーム
12:00			やさしいヨガ 柴田桂子 11:15~12:15		3/10(水)休講 3/24(水)休講								3/7(日)開講 3/21(日)開講	
13:00			3/30(火)休講											
14:00	太極拳 米沢美知方 土井桂子 13:30~14:30	無料開放中	カラダスコヤカ体操 丸山 日出男 14:00~15:00	無料開放中	カラダスコヤカ体操 丸山 日出男 13:30~14:30	無料開放中	いきいき百歳体操 参加費無料 13:30~15:00	無料開放中	漂軸エクササイズ (骨盤矯正) 稲田洋子 13:15~14:30	無料開放中		無料開放中	無料開放中	無料開放中
15:00														
16:00			3月休講											
17:00														
18:00		10:00~21:00		10:00~21:00										
19:00	キッドビクス 安原友己香 18:00~20:00		キックボクシング 初級クラス 村本勇哉 18:55~19:55											
20:00			中級クラス 村本勇哉 20:00~21:00						体幹トレーニング 北村明代 19:00~21:00					
21:00														

講師の都合により変更になる場合がございます

Lesson Menu

曜	レッスン項目	時間	レッスン料	講師	内容
月	シェイプアップヨガ	10:30~11:45	月謝 2,500円/4回 1回 700円	YUKIyoga	初めてでも大丈夫。簡単なポーズと分かりやすいレッスンでココロもカラダも変わります
	太極拳	13:30~14:30	500円/回	米沢 美知方 土井 桂子	中国の長い歴史の中で育まれてきた太極拳でゆっくりと呼吸しながら心と身体の健康を養います
	キッドビクス教室	18:00~20:00	月謝 3,000円/4回 (見学・体験無料)	安原 友己香	側転などの体操やダンス、身体を使ったゲームを行います ※第5週目休講
火	かんたんエアロ	10:00~11:00	500円/回	赤松 真美	音楽に合わせて楽しく体を動かし、しっかりと汗がかけるクラスです。 ボールのトレーニングもあります
	やさしいヨガ	11:15~12:15	500円/回	柴田 桂子	ゆっくりとした呼吸に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていきます。 初めての方や身体が硬い方でも無理なく参加していただけます。 ※見学無料
	カラダスコヤカ体操 (3月は休講します)	14:00~15:00	500円/回	丸山 日出男	はじめての方にも安心して取り組める健康体操をご紹介します。 さあ、一緒に始めましょう！ 男性のご参加も歓迎します！
	キックボクシング初級クラス キックボクシング中級クラス	18:55~19:55 20:00~21:00	1,000円/回 月謝 5,000円 (両クラス参加自由)	村本 勇哉	キックボクシングで楽しく汗を流す 見学自由 体験1,000円
水	エアロビクス	10:30~11:30	500円/回	松浦 操	音楽に合わせて体を無理なく動かし脂肪燃焼 (見学のみ無料) ※第5週は休講
	カラダスコヤカ体操	13:30~14:30	500円/回	丸山 日出男	はじめての方にも安心して取り組める健康体操をご紹介します。 さあ、一緒に始めましょう！ 男性のご参加も歓迎します！
木	ボールエクササイズ	10:30~11:30	500円/回	松浦 操	バランスボールなどを使い、体幹を鍛え姿勢改善を目指す (見学のみ無料) ※第5週は休講
金	凜軸エクササイズ(骨盤矯正)	13:15~14:30	500円/回	稲田 洋子	凝り固まった上半身と踏ん張り不足の下半身の狭間で悲鳴をあげている 骨盤を本来あるべき位置へエクササイズを通して導いていきます
	体幹トレーニング	19:00~21:00	500円/回	北村 明代	不安定な台に乗り降りしながら、インナーマッスルを鍛えます。その後、 筋トレにて腹筋や側筋・背筋を鍛えます。ラスト30分はゆっくりストレッチです。
土	エアロビクス	10:30~11:30	500円/回	松浦 操	音楽に合わせて体を無理なく動かし脂肪燃焼 (見学のみ無料) ※第5週は休講
日	ハタヨガ (3月開講:7日、21日)	10:00~11:00	500円/回	赤松 真美	自分で自分の身体をケアするために呼吸やポーズを通して、固い部分や不調の ある部分とじっくり向き合うためのクラスです。初めての方でも参加いただけます。

※詳しくは講師に直接お尋ねください。内容は都合により変更になる場合がございます。