



レッスнтаイムスケジュール

場所: 1階多目的室

1.講師の都合により変更になる場合がございます。2.予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等の発生の可能性あり。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		かんたんエアロ 赤松真美 10:00～11:00					※デトックスヨガ 赤松真美 10:00～11:00	10:00
11:00	シェイプアップヨガ YUKIyoga 10:30～11:30		エアロビクス 松浦操 10:30～11:30	ボールエクササイズ 松浦操 10:30～11:30		エアロビクス 松浦操 10:30～11:30		11:00
12:00		やさしいヨガ 柴田桂子 11:30～12:30				※デトックスヨガ 赤松真美 12:00～13:00	第2日曜開講 変更になる場合もあります	12:00
13:00								13:00
14:00				いきいき百歳体操 参加費無料 13:30～15:00	漂軸エクササイズ (骨盤矯正) 津野洋子 13:30～14:30	最終週の土曜開講 変更になる場合もあります		14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00	キッズダンス 小学1年～3年 安原友己香 17:00～17:50		キッズダンス 未就学児 安原友己香 17:30～18:30			キッズストリートダンス kanae 16:00～18:00		17:00
18:00	キッズダンス 小学4年～6年 安原友己香 18:00～19:00							18:00
19:00					体幹トレーニング 北村明代 19:10～20:00			19:00
20:00				ZUMBA® SHINTARO 19:00～21:00	身体を整えるストレッチ 北村明代 20:05～20:50			20:00
21:00								21:00

(掲載スケジュール: 2025年12月1日現在)

1. 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。2. 予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等発生の可能性あり。ご了承ください。

曜	レッスン項目	時間	レッスン料（税込み）	講師	内容
月	シェイプアップヨガ	10:30～11:30	月謝 3,000円/4回 1回 800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
	キッズダンス：小学2年生～4年生	17:00～17:55	月謝 4,000円/4回 (定員に達したため募集停止中)	安原 友己香	「アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛えるアクティビティやゲームなども行います。 ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com までお願いします。
	キッズダンス：小学6年生～中学2年生	18:00～19:00			
火	かんたんエアロ	10:00～11:00	体験550円 10回回数券 7,700円	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	11:30～12:30	600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
水	エアロビクス	10:30～11:30	700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）
	キッズダンス：年長から小学2年生	17:30～18:30	月謝 4,000円/4回 (定員に達したため募集停止中)	安原 友己香	「アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛えるアクティビティやゲームなども行います。ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com までお願いします。
木	ボールエクササイズ	10:30～11:30	700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)
	ZUMBA®	19:30～20:30	月謝 4,000円/4回 1,500円/回	SHINTARO	ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスとフィットネスが融合したプログラムです。 (レッスンは45分間) お問い合わせ: shintaro.zin@gmail.com
金	凛軸エクササイズ(骨盤矯正)	13:30～14:30	【ご継続中の方】800円/回 【4月以降からの方】1,000円/回 ◇初参加の方 初回のみ1,500円	津野 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	19:10～20:00	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、トレにて腹筋や側筋・背筋を鍛えます。
	身体を整えるストレッチ	20:05～20:50	500円/回		呼吸と筋肉を意識して、無理のないストレッチで少しづつ身体解します。運動が苦手な方におすすめです。
土	エアロビクス	10:30～11:30	700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）
	※デトックスヨガ (最終週の土曜開講:変更になる場合あり)	12:00～13:00	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	体がだるい、疲れがなかなかとれない、体が硬い、体重が落ちない方におすすめ。難しいポーズはなく1から体を整える方法をお伝えします。
	キッズストリートダンス	16:00～18:00	月謝 4,000円/4回 (体験500円/回)	kanae	流行りのストリートダンスをカッコよく踊ろう！まずはウォーミングアップにリズム遊び！楽しくリズム感や運動能力を鍛えよう！3歳～小学生低学年向け。お気軽にご見学ください。 お問い合わせ: TEL 070-9089-2412
日	※デトックスヨガ (第2日曜開講:変更になる場合あり)	10:00～11:00	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	体がだるい、疲れがなかなかとれない、体が硬い、体重が落ちない方におすすめ。難しいポーズはなく1から体を整える方法をお伝えします。