

グループレッスン・タイムテーブル

R7年3月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00		10:00~10:45 ★リズムウォーキング 定員10/imari		10:00~11:00 ストレッチーズ 定員5/工藤		
11:00		11:00~11:45 マットピラティス 定員10/imari		11:15~12:00 ポルドブラ 定員10/工藤	11:00~11:45 ★かんたんエアロ 定員10/内藤	
12:00		12:00~12:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬			12:00~12:45 マット&スタンディング(ピラティス) 定員10/内藤	
13:00	12:30~13:30 バランスコーディネーション 定員10/清瀬	13:00~13:45 ピラティス(チェア) 定員5/清瀬	13:00~14:00 声のエイジングケア 定員12/蔭山		13:00~13:45(定員10) 奇数週 ヨガ/内藤 偶数週 ヨガ/西山	12:30~13:30 ストレッチフロー 定員10/清瀬
14:00	13:45~14:45 ピラティス(リフォーマー) 定員5/内藤		14:15~15:00 シナプソロジー&リズムウォーキング 定員10/清瀬		14:00~14:45 ★簡単楽しいダンス(バンキング) 定員10/うな	(随時イベントレッスン)
15:00	15:00~15:45 代謝UPエアロ 定員10/内藤					15:00~16:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬
16:00						
17:00						
18:00	18:00~18:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬or内藤	18:00~18:45 ピラティス(チェア) 定員5/内藤	18:00~18:45 ★デトックスエアロ 定員10/清瀬or内藤	18:00~18:45 若返るピラティス 定員10/内藤	18:00~18:45 ピラティス(チェア) 定員5/清瀬	
19:00	19:00~19:45 ★腰痛改善ピラティス 定員10/清瀬or内藤	19:00~19:45 ★Zumba® 定員10/二瓶	19:00~20:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬	19:00~19:45 ★かんたん楽しいダンス 定員10/しほ氏	19:00~19:45(定員10) 奇数週 ★エアロ /清瀬 偶数週 ★ステップ/清瀬	
20:00						
21:00						

1,2,3月限定

- 有酸素系プログラム (定員10名)
- ヨガ、マットピラティス等 (定員10名)
- マシンピラティス (定員5名)

★ **これから運動を始める方(初心者向け)**