

|                          | 9:00～(20分～30分)<br>ストレッチ  | 10:30～(45分)<br>初級プログラム | 11:30～(30分)<br>初級プログラム | 13:30～(45分)<br>初級プログラム | 14:30～(60分)<br>中級プログラム        | 15:45～(30分)<br>ホットプログラム |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 11月3日(金/祝)<br>文化の日 🇯🇵    | 機能改善ストレッチ30<br>久保        | 初級ステップ45<br>吉田(篤)      | 簡単ボクササイズ30<br>吉田(篤)    | リトモス45<br>東海           | 癒しの<br>ヨガ・マットサイエンス60<br>小杉・東海 | デトックスストレッチ30<br>小杉      |
|                          |                          |                        |                        |                        | 14:00～<br>アクアビクス45<br>久保      |                         |
| 11月5日(日)                 | 機能改善ストレッチ30<br>吉田(篤)     | 楽しく筋トレ45<br>久保         | やさしいエアロビクス30<br>久保     | パワーヨガ45<br>板倉          | 中級ステップ60<br>板倉                | ホットヨーガ30<br>板倉          |
| 11月12日(日)                | 機能改善ストレッチ30<br>倉田        | 初級ステップ45<br>倉田         | 楽しく筋トレ30<br>倉田         | 初級エアロ45<br>今井          | パワーヨガ60<br>今井                 | ペルビックストレッチ30<br>今井      |
| 11月19日(日)                | 機能改善ストレッチ30<br>吉田(篤)     | 楽しく筋トレ45<br>久保         | やさしいエアロビクス30<br>久保     | 初級ステップ45<br>津田         | 中級ステップ60<br>津田                | デトックスストレッチ30<br>津田      |
| 11月23日(木/祝)<br>勤労感謝の日 🇯🇵 | 機能改善<br>ストレッチポール30<br>倉田 | 楽しく筋トレ45<br>堀野         | シンプルエアロ30<br>堀野        | ポール・ド・ブラ45<br>清家       | リトモス60<br>清家                  | ホットヨーガ30<br>清家          |
|                          |                          |                        |                        |                        | 14:00～<br>水中ウォーキング30<br>倉田    |                         |
| 11月26日(日)                | 機能改善ストレッチ30<br>倉田        | 初級ステップ45<br>倉田         | 楽しく筋トレ30<br>倉田         | 初級エアロ45<br>山本          | ラテンエアロ60<br>山本                | ホットヨーガ<br>山本            |

アロマオイルで癒します♡

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのでご遠慮ください。
- ※ 水分(キャップ付のもの)、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際はバスタオル、水分(キャップ付のもの)を必ずご用意ください。

日曜・祝日 営業時間

8:00～17:00