

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| 10:30~11:00 コンディショニング ストレッチ 松浦 (30分) | 10:30~11:00 予防改善体操 -腰- 多田 (30分) | 10:30~11:00 ポルドブラ 井口 (30分) | 10:30~11:00 バレトン 田中 (30分) | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>※マット、ボール等使用後は各自 消毒液で拭いてください。 ご迷惑をおかけしますがご協力 よろしくお願い致します。</p> </div> | | |
| 11:30~12:00 コア&シェイプ 大杉 (30分) | 11:30~12:00 コンディショニング ストレッチ 荒木 (30分) | 11:30~12:00 はじめて BAILA 木下 (30分) | 11:30~12:00 ボールDE トータルボディ 松浦 (30分) | | | |
| <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>※アクアビクス時間変更 8月13日(木)・20日(木) 13:10~13:40でのレッスンです。 ご迷惑おかけしますが、 ご理解のほどよろしくお願い致します。</p> </div> | | | 12:30~13:00 アクアビクス 松浦 (30分) | 12:20~12:50 リラックスヨガ 谷川 (30分) | | 14:00~14:30 リラックスヨガ 谷川 (30分) |
| | | | | | 14:50~15:20 ヨガエクササイズ 谷川 (30分) | |
| 19:30~20:00 リラックスヨガ 吉本 (30分) | 19:30~20:00 ポルドブラ URARA (30分) | 19:30~20:00 コンディショニング ストレッチ 荒木 (30分) | 19:30~20:00 はじめて BAILA 野村 (30分) | 19:30~20:00 ピラティス 岡島 (30分) | 19:30~20:00 ポルドブラ 嘉納 (30分) | ★マークの レッスンは シューズ不要です。 |
| アクアビクス | | 泳げなくても大丈夫!まずは、水に慣れる事からはじめる初心者対象のクラスです。膝や腰への負担が少ない水中エクササイズ。新陳代謝を活発にし心肺機能を高めます。どなたでもお気軽に参加してください! | | | | |
| バレトン | ★ | フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた全身バランスコンディショニングワークアウトです。 | | | | |
| リラックスヨガ | ★ | 集中力を高め、柔軟性を養い、身体をリフレッシュ! | | | | |
| ヨガエクササイズ | ★ | 動きやポーズを取り入れ、柔軟性を高め身体の中からしっかりと整え新陳代謝を高める事を目指します。シェイプアップしたい方、ストレス解消したい方、体力をつけたい方にお勧めです。 | | | | |
| ピラティス | ★ | ハリウッド女優の間でも大流行のトレーニング!身体の芯の筋力を鍛え、ボディバランスを整えるエクササイズ。姿勢矯正・機能改善・体型改善を目指します。 | | | | |
| ボールDE トータルボディ | ★ | 主に体幹の安定力を高め、動的バランス力を養います。普段の立ち居振る舞いが格好良くなります。 | | | | |
| コンディショニング ストレッチ | ★ | 全身の可動域を広め、健康維持に必要な体にするリラクゼーション | | | | |
| 予防改善体操-腰- | ★ | 各関節をほぐし、簡単で無理のないトレーニングを行ないます。痛みのある方、予防をお考えの方にお気軽に受けて頂けます。 | | | | |
| ポルドブラ | ★ | ゆったりとした音楽に合わせて行なう、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。 | | | | |
| コア&シェイプ | ★ | ディスク、チューブ、ダンベル、ボール等様々な器具を利用した筋コンディショニングエクササイズにより、効果的にボディラインのシェイプアップをはかるクラス。 | | | | |
| はじめて BAILA | | 音楽と振り付けの一体感を誰もが楽しめるラテン系のダンスエクササイズです。 | | | | |
| ベーシックウォーク | | ロウインパクトの基本から徐々にバリエーションを増やし、動きを記憶することに慣れながら全身持久力の向上を目指すクラス | | | | |