

曜日	月	火	水	木	金	土	日
09:30-10:00	9:40-9:50 ラジオ体操		9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操		
10:00-11:00	10:00-10:45 30名 初級エアロ(近藤有子)		10:00-10:45 30名 イスヨガ(フミ)	10:00-10:45 26名 初級ステップ(和田寛子)	10:00-10:45 30名 ヨガストレッチ(市村仁美)		10:30-11:15 30名 ウェーブストレッチ(市村仁美)
11:00-12:00	11:00-11:45 30名 ストレッチピラティス(MARIKO)		11:00-11:45 30名 ウェーブストレッチ(安宅由佳子)	11:00-11:45 30名 中級エアロ(和田寛子)	NEW 11:00-11:45 30名 ラテンエアロ(坂口敬朗)	10:30-11:15 30名 ハワイアンフラ(高原久美子)	11:30-12:15 30名 体幹フローヨガ(ヨン)
12:00-13:00	12:00-12:45 30名 背骨コンディショニング(寶田佳苗)		12:00-12:45 30名 ダンスエアロ(安宅由佳子)		NEW 12:00-12:45 30名 モビバン体操(坂口敬朗)	11:30-12:15 30名 骨盤ヨガ(kazue)	変更 12:30-13:15 30名 健康トレーニング&ストレッチ(芦田隼人)
13:00-14:00	13:15-14:00 30名 初中級エアロ(yumiko)		13:00-13:45 30名 ピラティス(MARIKO)	13:00-13:45 30名 リラックスヨガ(kazue)	変更 13:00-13:45 30名 SALSATION®(コリオヤジ) (第一金曜日のみ14:00まで)	NEW 13:00-13:45 30名 SALSATION®(コリオヤジ)	変更 13:30-14:15 26名 ステップ(寶田佳苗)
14:00-15:00	14:15~15:00 30名 ボルドブラ(中尾朱里)		14:00-14:45 24名 カキラ・ザ・スツール(森智子)	14:00~14:45 30名 ZUMBA®(福井真衣)	14:15-15:00 30名 リフレッシュヨガ(yumiko)	14:00-14:45 30名 初中級エアロ(近藤有子)	NEW 14:30-15:15 30名 初中級エアロ(寶田佳苗)
15:00-16:00	15:30-17:00 フレイル予防支援事業 15:30-16:00 びよんびよんタイム (おやこ広場) (毎月1回開催)	休館日		15:00-15:45 30名 ラテンエアロ(入江則子)		15:00-15:45 30名 ハンチ&キックエクササイズ* (近藤有子)	NEW 15:30-16:15 30名 背骨コンディショニング(寶田佳苗)
16:00-17:00			15:30-17:00 フレイル通所事業	16:00-17:30 アクティブシニア事業	16:00-17:00 キッズスポ・ツラホ*	16:00-16:45 30名 ベーシックヨガ(KAKO)	
17:00-18:00							
18:00-19:00						18:15-19:00 20名 バランスボールエクササイズ(フミ)	
19:00-20:00	19:15-20:00 30名 ダンスエアロ(富安朱)			19:15-20:00 30名 ピラティス(ヨン)	NEW 19:00-19:45 30名 STRONG NATION®(寶田佳苗)	19:15-20:00 30名 骨盤ヨガ(フミ)	
20:00-21:00	20:15-21:00 30名 体幹upヨガ(KAKO)			NEW 20:15-21:00 30名 BODYCOMBAT™(中尾朱里)	20:00~21:00 30名 リ・モス®(祐村愛)		
21:00-22:00							

〈注意事項〉

・ラジオ体操はご自由に参加ください。他レッスンは定員となり次第、ご参加頂けません。

〈マークカラー〉

30名  
定員数

- コンディショニング
- ダンス
- 格闘技
- 有酸素
- トータルコンディショニング