

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 40名 初級エアロ(近藤有子)		10:00-10:45 30名 オキシジェノ(安宅由佳子)	10:00-10:45 30名 ピラティス(射場由美子)	10:00-11:00 20~30名 シニアウォーキングラボ* (アシックススタッフ)	10:15-11:00 40名 ハワイアンフラ(高原久美子)	10:30-11:15 30名 ウェーブストレッチ(市村)	
11:00-12:00	11:00-12:00 20~30名 シニアウォーキングラボ (アシックススタッフ)		11:00-11:45 30名 ひも体操(坂口敬朗)	11:00-11:45 40名 初中級エアロ(射場由美子)	11:15-12:00 30名 フィットネスウォーキング(アシックススタッフ)	11:30-12:00 20名 ワンアップ ACS(アシックススタッフ)	11:30-12:15 30名 スタイリッシュヨガ(ヨン)	
12:00-13:00			12:00-12:45 40名 昭和歌謡で楽しくダンス (坂口敬朗)				12:30-13:15 30名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	
13:00-14:00	13:00-13:45 30名 ピラティス(MARIKO)		13:00-14:00 20~30名 シニアウォーキングラボ (アシックススタッフ)	13:15-14:00 30名 リラックスヨガ(kazue)	13:15-14:00 30名 機能改善カキラ(森智子)			
14:00-15:00	※1 14:00-14:45 30名 タオルストレッチ(コリオヤジ)	休 館 日	14:15-15:00 40名 フラエクササイズ(Naomi)	14:15-14:45 20名 筋力アップトレーニング(アセンダーズ)		14:00-14:45 40名 初級エアロ(近藤有子)	14:30-15:15 30名 ファイドウ(内藤 大晃)	
15:00-16:00						15:00-15:45 40名 パンチ&キックエクササイズ(近藤有子)		
16:00-17:00			フレイル通所事業			キッズスポーツラボ(年少)	16:00-16:45 30名 リラックスヨガ(KAKO)	15:30-16:15 20名 ワンアップ トランポリン(アシックススタッフ)
17:00-18:00						キッズスポーツラボ (年中・年長)		
18:00-19:00	18:40-19:10 20名 ワンアップ チューブ(アシックススタッフ)				18:40-19:10 20名 ワンアップ トランポリン(アシックススタッフ)		17:00-17:45 20名 筋力アップトレーニング(アセンダーズ)	
19:00-20:00	19:30-20:15 40名 ダンスエアロ(富安朱)			19:30-20:15 30名 リセットヨガ(ヨン)	19:30-20:15 30名 オキシジェノ(豊栖 美海)	19:00-19:45 30名 ファイドウ(内藤 大晃)		
20:00-21:00	20:30-21:15 30名 体幹UPヨガ(KAKO)			20:30-21:15 30名 ステップ(和田寛子)	20:30-21:15 30名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	20:00-20:45 30名 骨盤ヨガ(フミ)		
21:00-22:00								

〈注意事項〉

- ※1 タオルストレッチにはタオル3枚のご持参が必要です。
- ・ラジオ体操はご自由に参加ください。他レッスンは整理券がなくなり次第定員となりご参加頂けない場合がございます。
- ・レッスンの途中参加、途中退場は原則ご遠慮ください。スタジオへの入場はレッスン開始の10分前より行います。

〈マークについて〉

〇〇名	 	 	 	 	 	
定員	コンディショニング	介護予防	有酸素	ダンス	格闘技	アシックススタッフ実施