

# ★週間プログラム★

【教】…定期教室 【ス】…スポーツデー 【体】…体カづくりコース

R4.12.1

| 曜日\時間 |      | 午前<br>9:00~12:00                       | 午後1<br>12:10~15:10              | 午後2<br>15:20~18:20                             | 夜間<br>18:30~21:30            |                                  |
|-------|------|--|---------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|
| 月曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】パワーヨガ<br>9:00~9:45                  | 【教】シニアヨガ<br>9:50~10:35          | 【教】ストレッチ&<br>ジャズ<br>10:45~11:45                | 【教】姿勢調律ピラティス<br>12:00~13:00  | 【教】ストレッチ&<br>簡単ヨガ<br>13:30~14:45 |
| 火曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】親子でバレエ<br>9:30~10:30                | 【教】フラダンス入門~Fula~<br>10:45~12:00 |  |                              |                                  |
| 水曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】フローピラティス<br>9:15~10:30              |                                 | 【教】ジュニアダンス<br>①16:30~17:30 ②17:40~18:40        |                              |                                  |
| 木曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】バランスボールエクササイズ<br>9:30~10:30         |                                 | 【ス】バラスポーツ<br>14:30~15:30                       |                              |                                  |
| 金曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】シニア健康体操<br>①9:50~10:50 ②11:00~12:00 |                                 | 【体】幸ヨガ初中級<br>初級 14:00~14:50<br>初中級 15:00~15:50 | 【教】キッズバランスボール<br>16:30~17:30 |                                  |
| 土曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ | 【教】親子フラ<br>9:45~10:30                  | 【教】サタデーフラ~Hula~<br>10:45~12:00  | 【教】中級ランニング<br>13:30~15:15                      |                              |                                  |
| 日曜日   | 大体   | 改修工事                                   |                                 |  |                              |                                  |
|       | 小体   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | 研修   |  |                                 |  |                              |                                  |
|       | スタジオ |  |                                 |  |                              |                                  |

※2022年12月より、大体育室・小体育室・研修室は改修工事の為、利用できません。

※トレーニング室は工事期間中も通常営業しております。