

曜日	教室名	おすすめポイント	参加料	対象 定員	場所	受付 時間	実施 時間	日程 (日程は変更の可能性があります)	
火	らくらく太極拳	太極拳を新たに始めたい方、定期的に楽しみたい方どちらにも対応。期間途中から参加も可能です。	600円	16歳以上 80名	2体	12:55 13:15	13:15 14:45	7月 8月 9月	7・14・28 4・18・25 1・8・15・29
	ボールでのんびり 身体ととのえ	ストレッチポールで背骨周りを中心に筋肉をリラックスさせます。明日の身体が軽くなる！ぜひピフオーアフターを体感してください。	650円	16歳以上 15名	研修室	12:45 13:05	13:05 13:55	7月 8月 9月	7・14・28 4・18・25 1・8・15・29
	コアトレーニング	姿勢改善、疲れにくい体づくりを目指せます。シェイプアップ、パフォーマンス向上にも繋がります！	800円	16歳以上 18名	研修室	13:55 14:15	14:15 15:15	7月 8月 9月	7・14・28 4・18・25 1・8・15・29
水	水曜ZUMBA	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れ、脂肪燃焼にも効果大！	650円	16歳以上 80名	2体	13:10 13:30	13:30 14:30	7月 8月 9月	1・8・15・22・29 5・19・26 2・9・16・30
	Wの刺激	脳と足裏に"ダブル"で刺激が入る立位で行うプログラム。笑顔になれる脳トレを行い、青竹踏みで足の運動を行います。	650円	16歳以上 18名	研修室	14:45 15:05	15:05 15:55	7月 8月 9月	1・8・15・22・29 5・19・26 2・9・16・30
	アロマストレッチ	リラックス効果の高いアロマの香りに包まれながらストレッチ。ストレスの解消に！	700円	16歳以上 18名	研修室	19:10 19:30	19:30 20:30	7月 8月 9月	1・8・15・22・29 5・19・26 2・9・16・30
	ナイト メンテナンスヨガ	心地良い眠りにつながるヨガを行います。快適な日々が過ごせるよう心身ともにメンテナンスしていきましょう。 ※9/9は代行講師にて実施します。	650円	16歳以上 18名	研修室	20:45 21:05	21:05 21:50	7月 8月 9月	1・8・15・22・29 5・19・26 2・9・16・30
木	木曜エアロビクス ボクシング	ボクシングの動きに合わせる楽しいエクササイズ。思い切り体を動かしたい方、シャープな上半身に憧れる方、大歓迎！	650円	16歳以上 80名	2体	11:10 11:30	11:30 12:30	7月 8月 9月	2・9・16・23・30 6・20・27 3・10・17
金	シェイプアップ エアロビクス	リズムに乗って楽しく身体を動かします。初心者も運動に慣れている方も楽しめるプログラムです。 ※8/7・21、9/25は代行講師にて実施します。	各650円	16歳以上 80名	2体	10:10 10:30	10:30 11:30	7月 8月 9月	3・10・17・24・31 7・21・28 4・11・18・25
	金曜ZUMBA	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したダンスフィットネス。初心者の方も楽しく踊れ、脂肪燃焼にも効果大！	通しは 1,000円	16歳以上 80名	2体	11:25 11:45	11:45 12:45	7月 8月 9月	3・10・17・24・31 7・21・28 4・11・18・25
	からだ☆メンテナンス	「いくつになっても元気に動くための土台づくり」体操・筋トレなどを組み合わせ体を整えていきます。	600円	16歳以上 17名	さんぼ みち (地下1F)	13:10 13:30	13:30 14:30	7月 8月 9月	3・10・17・24・31 7・21・28 4・11・18・25
	バレーボールタイム	個人で参加OK！当日即席チームを結成し、ゲームを楽しみましょう！	650円	16歳以上 25名	1体 半面	18:45 19:05	19:05 20:45	7月 8月 9月	3・10・17・24・31 7・21・28 4・11・18・25
土	エンジョイ！ バスケットボール タイム	個人で参加OK！当日即席チームを結成し、ゲームを楽しみましょう！	650円	16歳以上 50名	1体	18:55 19:15	19:15 20:45	7月 8月 9月	4・11・18・25 1・8・22・29 5・12・19・26
日	日曜モーニングヨガ	良い1日は良い朝から！呼吸を意識しながらポーズをとり、身体的・精神的強化と集中力を高めましょう。	650円	16歳以上 80名	2体	7:20 7:40	7:40 8:40	7月 8月 9月	12・19 2・23 13・27