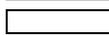


令和8年度第1期(4月～6月) 教室週間スケジュール

■教室の種類

	枠：通年型教室	コース型教室の一種ですが、取り消さなければ当該年度内の参加が可能です。(支払いは「3ヶ月ごと」)
	枠：コース型教室	3ヶ月毎の申し込みと支払いが必要となります。教室開催日は、他フリー型教室の参加やトレーニング室の利用も可能です。
	枠：フリー型教室	都度払い制の教室で、当日在館中は他フリー型教室やトレーニング室の利用も可能です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	成人向け教室は4月～6月の間のみ、フリー型教室として開催いたします。いろいろとお試しいただき、ご自分にあった教室をお探しください。						
10:00		健康体操 【フリー型】 9:40～10:25 岡田		リズム体操 【フリー型】 9:30～10:30 山崎	低負荷バランス体操 【通年型】 9:30～10:30 門田		
11:00	ママフィットwithヘビ 【フリー型】 10:35～11:35 森谷子	フラダンス 【コース型】 10:40～11:40 三浦	ヘルグイス®ワーク 【コース型】 11:00～12:00 門田	カラダ整え体操 【コース型】 10:45～11:45 長友	ピラティス【コース型】 10:45～11:45 山田		トレーニング&ストレッチ 【フリー型】 10:45～11:45 岡下
12:00	ヘビーマッサージ 【フリー型】 11:50～12:35 森幸子		タオルをお持ちください セルフケアエクササイズ 【フリー型】 12:45～13:30 さやか	バランス体操 【コース型】 12:15～13:15 田中	ヨガ 【コース型】 12:00～13:00 土本		トレーニング&ストレッチ 【フリー型】 12:00～13:00 岡下
13:00	ボディシェイプ・ストレッチ 【フリー型】 13:10～14:10 田中		疲労回復ヨガ【フリー型】 13:45～14:30 さやか	ボディシェイプ・ストレッチ 【フリー型】 13:30～14:30 田中	ストレッチボール【フリー型】 13:15～13:45栗原		コアリタックス 13:20～
14:00	ボディシェイプ・ストレッチ 【フリー型】 14:25～15:25 田中	ストレッチボール【フリー型】 14:10～14:40田中黄		ボディシェイプ・ストレッチ 【フリー型】 14:45～15:45 田中	楽しいエアロ【フリー型】 14:15～15:00 関口		美軸フェイス 【フリー型】 14:30～15:30 時田
15:00			フラダンス 【コース型】 15:10～16:10 三浦		骨盤調整体操 【コース型】 15:15～16:15 関口		クラシックバレエ 【コース型】 15:30～16:30 井内
16:00	キッズ空手 (年中/年長) 【通年型】 15:45～16:45 柳原		キッズアダンス (年中・年長) 【通年型】 16:25～17:25 栗原(那)	キッズクラシックバレエ (年少/年中/年長) 【通年型】 16:10～17:10 山内			
17:00	ジュニア空手 (小学生) 【通年型】 17:00～18:00 柳原		ジュニアアダンス (小学1～3年生) 【通年型】 17:40～18:40 栗原(那)	ジュニアクラシックバレエ (小学1～3年生) 【通年型】 17:25～18:25 山内	姿勢改善ヨガ【フリー型】 17:45～18:30 長友		
18:00	キッズダンス (年長～小学生) 【通年型】 18:15～19:15 黒木	リラックスヨガ【フリー型】 18:45～19:30 土本		リフレッシュエアロ【フリー型】 18:45～19:30 米田	バレエストレッチ【フリー型】 18:50～19:20 野原		
19:00			バランス調整体操 【フリー型】 19:00～20:00 時田		クラシックバレエ 【コース型】 19:30～20:30 野原		
20:00		ピラティス【コース型】 19:45～20:45 山田		整えるヨガ【フリー型】 19:45～20:30 米田			

■ご確認事項

- ①教室は急遽変更となったり、休講させて頂く場合もございます。
- ②一度ご退館された場合は、再度参加料金のお支払いが必要です。