

5月6日(月)祝日

5月12日(日)

5月19日(日)

5月26日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
9	日曜ボルダリング (3Fフィールド 30分レッスン) ⇒11:00~初級/14:00~初中級/16:15~初級											
10	猫背なおしの 筋膜リリース 10:15~11:00 谷神 裕樹	健幸たいそう (有料) 10:00~11:00 田畑 智奈美	ボルダリング 10:15~10:45初級 13:15~13:45 初中級 15:30~16:00初級	ルーシーダットン 10:00~11:00 西川 和余	~極暗光線~	Bigエアマット 10:30~10:50 石井 里実	オリジナル ステップ中級 10:00~11:00 辻 千枝		1Fジムサーキット 10:30~11:00	エアロLOW 10:15~11:00 佐藤 洋平	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎	OAK 21 wellness club SINCE 1980
11			スーパーサーキット 10:30~11:10 宮元 択実									LesMILLS
12	エアロLOW 11:15~12:00 多田 裕子	ピラティス 11:30~12:15 田畑 智奈美	Bigエアマット 11:45~12:05 森 秀規	ZUMBA 11:30~12:10 西川 和余	ゆるしっかり シェイプマージナル 11:15~12:00 KEN		シェイプマージナル 11:20~11:50 辻 千枝		コアスリムボール 11:15~12:00 森本 清美	ファンクショナルシェイプ 11:15~11:45 佐藤 洋平	ピラティス 11:30~12:15 江田 哲郎	RPM 11:00~11:30 JOY
13	リズムボディ 12:30~13:15 森本 清美	スリムストレッチ 12:30~13:00 多田 裕子		カキラ 12:30~13:30 一筆 里美	リズムボディ 12:30~13:00 多田 裕子		ヨガ 12:30~13:30 宮川 理恵子		バイクチャレンジ 12:15~12:35 KEN	ステップ特別 (有料) 12:00~13:00 岸田&松本	ジャイロプラス 12:45~13:30 ロビンソン クミ	
14	コアスリムボール 13:30~14:00 多田 裕子	ヨガ特別 (有料) 13:30~14:45 赤澤 郁子	フィールドJUMP 13:15~13:35 KEN	ボディシェイプ 14:00~14:30 田中 陽子	ファンクショナルシェイプ 13:15~13:45 多田 裕子	LesMILLS RPM 13:30~14:00	ステップ初級 13:45~14:30 今堀 加奈子		↓榎村 征美 ~姿勢美人~ BODYリリース 14:00~14:30	エアロ特別 (有料) 13:20~14:20 岸田&松本	スリムヨガ 13:45~14:15 ロビンソン クミ	サーキット 13:30~13:50
15	Shape コンディショニング 14:15~15:15 森本 清美	~ウェーブリング~		ボディセラピー 14:45~15:30 国分 芳江	YOGA~空~ 14:00~14:45 一筆 里美	JOY	エアロQUEEN 14:45~15:30 今堀 加奈子		RPM 14:45~15:15 佐藤 洋平	ポップミュージック AERO 14:45~15:30 国分 芳江	JUMPチャレンジ 14:45~15:05 RISA	Bigエアマット 14:15~14:35 森 秀規
16	女性限定 ハンモック 16:00~16:40 chie	BODYリリース 15:10~15:50 榎村 征美	バイクチャレンジ 15:00~15:20 KEN	エアロLOW 15:45~16:30 田中 陽子	HIROサークル (有料)	LesMILLS TRXストレッチ 15:40~16:00	ZUMBA 15:50~16:30 国分 芳江		サーキット 15:45~16:05	骨盤ヨガ 15:45~16:30 RISA	JUMPチャレンジ 15:45~16:05 MADOKA	LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介
17			TRXストレッチシェイプ 16:00~16:20			LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	YOGA~太陽~ 16:45~17:30 和山 浩二					

レッスン変更と
なっております
セミナー

猫背なおしの 筋膜リリース レベル 1	10:15~11:00 猫背なおしに効果的な、ポーズをゆっく り行うクラス。谷神裕樹/米国 RolfInstitute認定Rolf	Aスタジオ	ゆるしっかり シェイプマージナル レベル 2	11:15~12:00 格闘技のコンビネーションや筋力運動を 楽しむクラス ゆっくりやさしく動作を 説明♪自信のない方も安心です!	Bスタジオ	コアスリムボール レベル1~2	11:15~12:00 ソフトジムボール(小さいボール) を使って体幹を中心に動かし引き締 めていくクラス	Bスタジオ	ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	11:15~11:45 機能的体幹中心のトレーニング。運動を より効果的に行う為の準備運動としても おすすめです!	Aスタジオ
---------------------------	--	-------	------------------------------	--	-------	--------------------	--	-------	-----------------------------	--	-------

ピラティス レベル 2~3	11:30~12:15 体幹深部の筋肉を意識し、姿勢・ 歪み・機能改善を目的とするクラス	Bスタジオ	ZUMBA レベル 2~3	11:30~12:10 様々なダンス系ステップをフィットネス の動きと組み合わせるクラス	Aスタジオ	バイクチャレンジ レベル 2~3	12:15~12:35 お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽 に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラ ス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!	3Fフィールド	LesMILLS RPM レベル 3~4	11:00~/16:15~ つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせ て、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	3Fフィールド
------------------	--	-------	------------------	--	-------	---------------------	---	---------	----------------------------	---	---------

スリムストレッチ レベル1~2	12:30~13:00 脂肪の蓄積しやすい所に効果的な動 的ストレッチを行うクラス	Bスタジオ	リズムボディ レベル 1~2	12:30~13:00 ノリ良くアップテンポな曲に合わせてリ ズムの取り方やダンスを楽しむクラス	Bスタジオ	ステップ初級 レベル 1~2	13:45~14:30 ステップ台を使ったエクササイズで美 脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	Aスタジオ	ジャイロプラス レベル 1~2	12:45~13:30 筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいス トレッチと体幹を強化するクラス(ストレッ チボールや小さいボールなど使用)	Bスタジオ
--------------------	---	-------	-------------------	--	-------	-------------------	--	-------	--------------------	---	-------

フィールドJUMP レベル 2~3	13:15~13:35 音楽に合わせて、トランポリンを楽しみ ながら気軽に体カUPを目指すクラス	3Fフィールド	ボディシェイプ レベル 1~3	14:00~14:30 エアロピクス系エクササイズで有酸素運 動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性を アップする為のクラス	Aスタジオ	BODYリリース ~姿勢美人~ レベル 1	15:00~15:30 円柱ポールを使いカラダのバランスを整 え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、 運動機能を高めるクラス	Bスタジオ	スリムヨガ レベル 2~3	13:45~14:15 ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に 効果的な動作を中心に行うクラス	Bスタジオ
----------------------	--	---------	--------------------	---	-------	-----------------------------	--	-------	------------------	--	-------

ハンモック レベル 1~2	16:00~16:40 天井から吊るしたハンモックを使ったス トレッチとスリムUPするクラス ※高血圧 耳目異常・心臓など持病のある方はご遠慮下さい。 袖のある清潔なウェア着用。	Aスタジオ	ボディセラピー レベル 1	14:45~15:30 足ツボ刺激や骨盤矯正など、身体の 調子を整えるクラス	Aスタジオ	サーキット レベル 2~3	15:45~16:05 フィールドのマシンやツールを使用し全 身運動を行うサーキットトレーニング	3Fフィールド	Bigエアマット レベル 1~2	14:15~14:35 大きいマットを使って行う体幹強化や、 バランス感覚を養うエクササイズクラス	3Fフィールド
------------------	---	-------	------------------	--	-------	------------------	--	---------	---------------------	---	---------