

レッスンスケジュール表 2026.1月~

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|---------------------------------|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 | やさしいエアロ10:00 ~10:45 齊藤 | 10:00~10:45 はじめてのピラティス 深沢 | 10:00~10:45 姿勢メンテナンス 深沢 | ストレッチ ~10:15 | |
| 10:30 | | | | 10:15~10:45 サーキット 深沢 | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | 11:00~11:45 初めてのヨガ 深沢 | 11:00~11:45 健康体操 & ストレッチボール 齊藤 | 11:00~11:30 サーキット 増田 ~11:45 ストレッチ | 11:00~11:45 体幹 & ポール 深沢 | 11:00~11:45 美姿勢メンテナンス 深沢 |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | | | | | 12:00~12:45 癒しヨガ 深沢 |
| 13:00 | 12:45~13:30 体幹 & ストレッチ 小澤 | | 12:45~13:30 体幹 & ストレッチ 増田 | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | 13:30~14:00 100歳体操 | |
| | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 17:30 | 17:30~18:00 サーキット 小澤 | 17:15~17:45 サーキット 増田 | 17:30~18:15 姿勢メンテナンス + 深沢 | 17:30~18:15 コアトレ 田口 | |
| 18:00 | | 18:00~18:45 ストレッチヨガ 深沢 | | | |
| 18:30 | 18:15~19:00 ピラティス 深沢 | | 18:30~19:00 サーキット 増田 | 18:30~19:00 ストレッチボール 田口 | |
| 19:00 | | | | | |

NEWレッスン

『姿勢メンテナンス』 etc. …無理なく整えて自然に変わる！楽に動ける体へ

『体幹&ストレッチ』 …鍛える・伸ばすを組み合わせた心地よいレッスン

※ 日曜・祝日・年末年始・お盆は休講になります。