



グループセッションは予めご予約下さい。参加者多数の場合は、ご予約順とさせていただきます。

初めての方は、📌のマークのセッションがおすすめです。裏面の強度一覧表をご覧の上ご参加ください。

	9/28 月	9/29 火	9/30 水	10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 日
午前1回目 10:10-10:40	健康ストレッチ レベル★宮本(6名) 📌	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★宮本(6名) 🏠	ラジオガ レベル★★宮本(6名)	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 📌	シャキっと！棒体操 レベル★宮本(5名) 📌	
午前2回目 11:10-11:40		ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌			Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)		
午後 14:20~14:50	やわらかヨガ レベル★宮本(5名) 📌	使って納得！ペットボトル筋トレ📌 レベル★★大澤(6名)	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(6名) 📌	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★大澤(5名)	バランスUP！筋トレ レベル★★中嶋(5名)	
夕方 18:00-18:30	コーディネーションストレッチ レベルアップ編 レベル★★大澤(6名)				📌 月礼拝 レベル★★宮本(6名)		

	10/5 月	10/6 火	10/7 水	10/8 木	10/9 金	10/10 土	10/11 日
午前1回目 10:10-10:40	Everyday ストレッチ レベル★大澤(6名) 📌	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 📌	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌	🏠 やわらかエアロ レベル★中嶋(6名)	やわらか筋トレ(ベーシック) レベル★大澤(5名) 📌	
午前2回目 11:10-11:40		ローpdeストレッチ レベル★宮本(6名) 📌			📌 メンテナンスサーキット レベルフリー 大澤(6名)		
午後 14:20~14:50	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	チェアロピクス レベル★★宮本(6名)	チェアトレ！ レベル★宮本(5名) 📌	🏠 ラダーde筋トレ(応用編) レベル★宮本(6名) 📌	おもいきり筋トレ(BOX) レベル★★★大澤(5名)	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌	
夕方 18:00-18:30		健康ストレッチ レベル★宮本(6名) 📌	バランスUP！筋トレ レベル★★中嶋(5名)				

	10/12 月	10/13 火	10/14 水	10/15 木	10/16 金	10/17 土	10/18 日
午前1回目 10:10-10:40	椅子ヨガ レベル★宮本(5名) 📌	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(5名) 📌	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤(5名) 📌	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌	ゼロボジ！ レベル★★中村(6名) 📌	
午前2回目 11:10-11:40		コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(6名) 📌			🏠 ラダーde筋トレ(応用編) レベル★宮本(6名)		
午後 14:20~14:50	お腹ひきしめ！コアトレ！！ レベル★★大澤(5名)	ゼロボジ！ レベル★★中村(6名) 📌	🏠 やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 📌	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	🏠 リズミック Hop!! レベル★★★大澤(6名)	📌 月礼拝 レベル★★宮本(6名)	
夕方 18:00-18:30		🏠 STEPエアロ!! レベル★★★宮本(6名)					

	10/19 月	10/20 火	10/21 水	10/22 木	10/23 金	10/24 土	10/25 日
午前1回目 10:10-10:40	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(6名) 📌	やわらかヨガ レベル★宮本(5名) 📌	🏠 やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 📌	チェアトレ！ レベル★宮本(5名) 📌	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 📌	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	
午前2回目 11:10-11:40					📌 みんなでやろう！骨盤トレーニング レベルフリー 安倍(10名)		
午後 14:20~14:50	ヨガロピクス レベル★宮本(5名)	おもいきり筋トレ(フォームロー) レベル★★★大澤(5名)	ゼロボジ！ レベル★★中村(6名) 📌	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 📌	ファンクショナルドリル レベル★★大澤(5名)	🏠 STEPエアロ!! レベル★★★宮本(6名)	
夕方 18:00-18:30			ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌		📌 とことん！しほる！マルチ筋トレ📌 レベル★★★大澤(6名)		

	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土
午前1回目 10:10-10:40	ワークストレッチ レベル★中村(6名)	シャキっと！棒体操 レベル★宮本(5名) 📌	🏠 本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★宮本(6名)	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(5名) 📌	🏠 やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 📌
午前2回目 11:10-11:40		やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 📌			ワークストレッチ レベル★中村(6名) 📌	
午後 14:20~14:50	まる de サークット!! レベル★★★宮本(5名)	📌 こんなに使えるバランスボール📌 レベル★★大澤(8名)	バランスUP！筋トレ レベル★★中嶋(5名)	やわらかヨガ レベル★宮本(5名) 📌	おもいきり筋トレ(チューブ) レベル★★★大澤(5名)	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌
夕方 18:00-18:30	ヨガロピクス レベル★★宮本(5名)	ハウストレーニング レベル★中村(5名) 📌				



グループセッションのスケジュールや、お知らせが、気軽にスマホやPCでチェックできます！



ホームページはこちら！



Facebookはこちら！

