



# グループセッション



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ください。

	11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 土	11/8 日
午前1回目 10:10-10:40	チェアトレ! レベル★宮本(6名) 🍃	文化の日 	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 🍃	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤(6名) 🍃	ハウストレーニング レベル★中村(6名) 🍃	Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)	
午前2回目 11:10-11:40	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃		ロープdeストレッチ レベル★宮本(6名) 🍃				
午後 14:20~14:50	<b>屋外</b> STEPエアロ!! レベル★★★宮本(6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) 🍃	ゼロポジ! レベル★★中村(6名)	おもいっきり筋トレ(ファンクショナル) レベル★★★大澤(6名)	<b>屋外</b> やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 🍃	
夕方 18:00-18:30	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 🍃		ゼロポジ! レベル★★中村(6名)				

雨天時・強風時は、“チェアロビクス★★”に変更になります。

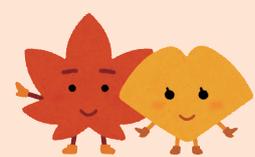
	11/9 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土
午前1回目 10:10-10:40	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 🍃	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(6名) 🍃	<b>屋外</b> やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 🍃	健康ストレッチ レベル★宮本(6名) 🍃	椅子ヨガ レベル★宮本(6名) 🍃	ゼロポジ! レベル★★中村(6名)
午前2回目 11:10-11:40		キュット!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(6名) 🍃			Everyday ストレッチ レベル★大澤(6名) 🍃	
午後 14:20~14:50	<b>鍛えて!美尻♪</b> レベル★★★大澤(6名)	からだひきしめ“サーキット” レベル★★★大澤(6名)	やわらかヨーガ レベル★宮本(6名) 🍃	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃	チャレンジ!筋トレ(お楽しみ) レベルIV★★★大澤(6名)	シャキッと!棒体操 レベル★宮本(6名) 🍃
夕方 18:00-18:30					<b>屋外</b> リズミック Hop!! レベル★★★大澤(6名)	

雨天時・強風時は、“チャレンジ筋トレ サーキット★★★★”に変更になります。

	11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 土	11/22 日
午前1回目 10:10-10:40	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	<b>屋外</b> やわらかエアロ レベル★中嶋(6名) 🍃	シャキッと!棒体操 レベル★宮本(6名) 🍃	ハウストレーニング レベル★中村(6名) 🍃	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃	ラダーde脳トレ(ベーシック) レベル★宮本(6名) 🍃	<b>屋外</b>
午前2回目 11:10-11:40		ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃			<b>屋外</b> ファンクショナルドリル レベル★★大澤(6名)		
午後 14:20~14:50	バランスUP!筋トレ レベル★★中嶋(6名)	ヨガロビクス♪ レベル★宮本(6名)	ハウストレーニング レベル★中村(6名) 🍃	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)	おもいっきり筋トレ(フォームローラ) レベル★★★大澤(6名)	キュット!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(6名) 🍃	
夕方 18:00-18:30		<b>屋外</b> ラダーde脳トレ(アドバンス) レベル★★宮本(6名)	雨天時・強風時は、“ヨガロビクス★★”に変更になります。				

	11/23 月	11/24 火	11/25 水	11/26 木	11/27 金	11/28 土	11/29 日
午前1回目 10:10-10:40		ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃	ハウストレーニング レベル★中村(6名) 🍃	やわらかストレッチ レベル★中嶋(6名) 🍃	キュット!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(6名) 🍃	ヨガロビクス♪ レベル★★宮本(6名)	
午前2回目 11:10-11:40	<b>勤労感謝の日</b> 				健康ストレッチ レベル★宮本(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)	<b>健脚!足腰体操</b> レベル★★★宮本(6名)	しっかりヨーガ レベル★★宮本(6名)	お腹ひきしめ!コアトレ!! レベル★★大澤(6名)	ゼロポジ! レベル★★中村(6名)	
夕方 18:00-18:30		まるdeサーキット!! レベル★★★宮本(6名)			ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃		

	<b>秋も深まってきた季節、30分のワークアウトで心も身体もスッキリ整えましょう!</b>
	<b>今月のスペシャルは</b>
午前1回目 10:10-10:40	ワークストレッチ レベル★中村(6名) 🍃
午前2回目 11:10-11:40	
午後 14:20~14:50	<b>月礼拝ヨーガ</b> レベル★★★宮本(6名)
夕方 18:00-18:30	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(6名)
	① 鍛えて!美尻♪   ★★  11/9(月) 14:20~14:50 ② 健脚!足腰体操   ★★  11/25(水) 14:20~14:50 ③ 月礼拝ヨーガ   ★★  11/30(月) 14:20~14:50



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!

