



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。

	2/1 月	2/2 火	2/3 水	2/4 木	2/5 金	2/6 土	2/7 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) 🌱	シャキッと！棒体操 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) 🌱	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(6名) 🌱	Let'sストレッチボール レベル★★ 大澤(6名)	握って！しぼる” レベル★ 中嶋(6名) 🌱	
午前2回目 11:10-11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(6名) 🌱			ローpdeストレッチ レベル★ 宮本(6名) 🌱		
午後 14:20~14:50	ヨガロピクス レベル★★ 宮本(6名)	からだひきしめ”サーキット” レベル★★ 大澤(6名)	SPECIAL 立春ヨーガ レベル★★ 宮本(6名)	ハウストレーニング レベル★ 中村(6名) 🌱	STEPアップ!! 屋外 レベル★★★ 宮本(6名)	まる de 鍛える!! レベル★★ 宮本(6名)	
夕方 18:00-18:30		バランスUP！筋トレ 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“チェアロピクス★★”になります

	2/8 月	2/9 火	2/10 水	2/11 木	2/12 金	2/13 土	2/14 日
午前1回目 10:10-10:40	健康ストレッチ レベル★ 宮本(6名) 🌱	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(6名) 🌱	握って！しぼる” レベル★ 中嶋(6名) 🌱	建国記念日	ワークストレッチ レベル★ 中村(6名) 🌱	やわらかエアロ 屋外 レベル★ 中嶋(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) 🌱			やわらか筋トレ(ベーシック) レベル★ 大澤(6名) 🌱		
午後 14:20~14:50	屋外 ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤(6名)	もちトレ レベル★★ 中村(6名)	ワークストレッチ レベル★ 中村(6名) 🌱		NEW!! 四つマス アジリティ 屋外 レベル★★ 大澤(6名)	ゼロポジ！ レベル★★ 中村(6名)	
夕方 18:00-18:30		チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★ 大澤(6名)			SPECIAL 月礼拝ヨーガ レベル★★ 宮本(6名)		

雨天時・強風時は“コーディネーションストレッチレベルアップ編レベル★★”になります

雨天時・強風時は

“おもいっきり筋トレ(お楽しみ)★★★”になります

雨天時・強風時は

“キュッとひきしめ筋トレ★”になります

	2/15 月	2/16 火	2/17 水	2/18 木	2/19 金	2/20 土	2/21 日
午前1回目 10:10-10:40	握って！しぼる” レベル★ 中嶋(6名) 🌱	ワークストレッチ レベル★ 中村(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) 🌱	椅子ヨガ レベル★ 宮本(6名)	ワークストレッチ レベル★ 中村(6名) 🌱	
午前2回目 11:10-11:40		屋外 ヲダーde筋トレ(ベーシック) 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) 🌱		
午後 14:20~14:50	チェアロピクス レベル★★ 宮本(6名)	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)	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★ 宮本(6名)	やわらかヨーガ レベル★ 宮本(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)	お楽しみ！コアトレ!! レベル★★★ 大澤(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)	雨天時・強風時は ”スクエアステップ★”に変更になります。		B-Box♪ レベル★★★ 中村(6名)		

	2/22 月	2/23 火	2/24 水	2/25 木	2/26 金	2/27 土	2/28 日
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) 🌱		屋外 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)	チェアトレ! レベル★ 宮本(6名) 🌱	ヨガロピクス レベル★★ 宮本(6名)	
午前2回目 11:10-11:40	ゼロポジ! レベル★★ 中村(6名)	天皇誕生日	雨天時・強風時は “キュッとひきしめ筋トレ★”になります		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(6名) 🌱		
午後 14:20~14:50	SPECIAL こんなに使えるバランスボール レベル★★ 大澤(6名)		Let'sストレッチボール レベル★★★ 大澤(6名)	握って！しぼる” レベル★ 中嶋(6名) 🌱	B-Box♪ レベル★★★ 中村(6名)	バランスUP！筋トレ レベル★★ 中嶋(6名)	
夕方 18:00-18:30			もちトレ レベル★★ 中村(6名)		本気のラジオ体操第3 レベル★★★ 宮本(6名)		

暦の上では春でも、まだまだ寒い日が続きますね。

・四つマス アジリティ ★★ **30分のワークアウトで寒さに負けない体力をつけましょう!**

マスを使って敏捷性を気軽に鍛えます。使わないと低下しやすい敏捷性。月に1回はLet's try!!

・月礼拝ヨーガ ★★

新月の夜は、骨盤周辺を大きく動かす月礼拝で、疲労やストレスを沈静化させてリラックス!

・こんなに使えるバランスボール🌞 ★★

バランスボールってこんなに使えるんです! この機会に自宅に眠っているバランスボールを蘇らせてみては!



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!

