



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の上ご参加ください。

| | 5/31 月 | 6/1 火 | 6/2 水 | 6/3 木 | 6/4 金 | 6/5 土 | 6/6 日 |
|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|----------|
| 午前1回目 9:40-10:10 | ハウストレーニング レベル★ 中村 (6名) | SPECIAL ラジヨガ 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 10:20-10:50 | 健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名) | 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) | 握って! しぼーる 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) | キュット!! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (5名) | |
| 午前3回目 11:10~11:40 | | やわらか筋トレ(ダンベル) レベル★ 大澤 (6名) | 雨天時・強風時は“キュット!! ひきしめ筋トレ★”になります | | 屋外 ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★ 宮本 (6名) | 雨天時・強風時は “スクエアステップ★”になります | |
| 午後 14:20~14:50 | 屋外 STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本 (6名) | ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (6名) | ワークストレッチ レベル★ 中村 (6名) | SPECIAL キック! エクササイズ レベル★★ 中嶋 (6名) | おもいきり筋トレ(フォームローラ) レベル★★★ 大澤 (6名) | Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (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) | | | | 屋外 STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本 (6名) | | |

雨天時・強風時は“チェアロピクス★”になります

雨天時・強風時は“本気のラジオ体操メドレー★★★”になります

| | 6/7 月 | 6/8 火 | 6/9 水 | 6/10 木 | 6/11 金 | 6/12 土 | 6/13 日 |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|---|-----------|
| 午前1回目 9:40-10:10 | | 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) | | | |
| 午前2回目 10:20-10:50 | やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (6名) | ロープdeストレッチ レベル★ 宮本 (6名) | 椅子ヨガ レベル★ 宮本 (6名) | やわらか筋トレ(サーキット) 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) | ワークストレッチ レベル★ 中村 (6名) | |
| 午前3回目 11:10~11:40 | Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名) | 屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名) | | 月礼拝ヨガ レベル★★★ 宮本 (6名) | | シャキッと! 棒体操 レベル★ 宮本 (6名) | |
| 午後 14:20~14:50 | もちトレ レベル★★ 中村 (6名) | 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 入門編 レベル★ 大澤 (6名) | リセットボール レベル★ 宮本 (6名) | チャレンジ! 筋トレ(サーキット) レベル★★★★ 大澤 (6名) | SPECIAL キック! エクササイズ レベル★★ 中嶋 (6名) | |
| 夕方 18:00-18:30 | | ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (6名) | | | 屋外 ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤 (6名) | | |

雨天時・強風時は“握って! しぼーる★”になります

雨天時・強風時は屋内になります

| | 6/14 月 | 6/15 火 | 6/16 水 | 6/17 木 | 6/18 金 | 6/19 土 | 6/20 日 |
|----------------------|---------------------------------|---|--------------------------|---------------------------|---|------------------------------------|-----------|
| 午前1回目 9:40-10:10 | | SPECIAL 3D キネテイクス レベル★★ 宮本 (6名) | | | | | |
| 午前2回目 10:20-10:50 | チェアトレ! レベル★ 宮本 (6名) | 握って! しぼーる レベル★ 中嶋 (6名) | チェアロピクス レベル★★ 宮本 (6名) | ゼロポジ レベル★ 中村 (6名) | ワークストレッチ レベル★ 中村 (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) | |
| 午前3回目 11:10~11:40 | ワークストレッチ レベル★ 中村 (6名) | Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (6名) | | | SPECIAL 使って納得! ハットボール筋トレ レベル★★ 大澤 (12名) | 屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名) | |
| 午後 14:20~14:50 | おもいきり筋トレ(BOX) レベル★★★ 大澤 (6名) | ミッチリ! 棒体操 レベル★★ 宮本 (6名) | B-Box♪ レベル★★★ 中村 (6名) | ハウストレーニング レベル★ 中村 (6名) | 屋外 四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (6名) | ワークストレッチ レベル★ 中村 (6名) | |
| 夕方 18:00-18:30 | | まる de 鍛える!! レベル★★ 宮本 (6名) | | 雨天時・強風時は屋内になります | SPECIAL キック! エクササイズ レベル★★ 中嶋 (6名) | 雨天時・強風時は、 “握ってしぼーる★”になります | |

| | 6/21 月 | 6/22 火 | 6/23 水 | 6/24 木 | 6/25 金 | 6/26 土 | 6/27 日 |
|----------------------|----------------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------|
| 午前1回目 9:40-10:10 | 雨天時・強風時は、 屋内になります | 屋外 朝ヨガ 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) | | | |
| 午前2回目 10:20-10:50 | 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) | リセットボール レベル★ 宮本 (6名) | ワークストレッチ レベル★ 中村 (6名) | 屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名) | ハウストレーニング レベル★ 中村 (6名) | |
| 午前3回目 11:10~11:40 | | やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (6名) | | 雨天時・強風時は、 “握ってしぼーる★”になります | Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (6名) | 握って! しぼーる レベル★ 中嶋 (6名) | |
| 午後 14:20~14:50 | しっかりヨガ レベル★★ 宮本 (6名) | 屋外 Beginnig ボクササイズ レベル★★★ 宮本 (6名) | Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名) | 屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名) | 3D キネテイクス レベル★★ 大澤 (6名) | Try! エクサパー レベル★★ 大澤 (6名) | |
| 夕方 18:00-18:30 | 雨天時・強風時は 屋内になります | チャレンジ! 筋トレ(お楽しみ) レベル★★★★ 大澤 (6名) | | 雨天時・強風時は “キュット!! ひきしめ筋トレ★”になります | B-Box♪ レベル★★★ 中村 (6名) | | |

| | 6/28 月 | 6/29 火 | 6/30 水 |
|----------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|
| 午前1回目 9:40-10:10 | | キュット!! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (5名) | |
| 午前2回目 10:20-10:50 | ハウストレーニング レベル★ 中村 (6名) | 健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名) | ゼロポジ レベル★ 中村 (6名) |
| 午前3回目 11:10~11:40 | Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名) | 屋外 四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤 (6名) | 雨天時・強風時は 屋内になります |
| 午後 14:20~14:50 | ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (6名) | バランス UP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (6名) | Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (6名) |
| 夕方 18:00-18:30 | | ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (6名) | |

グループセッションのスケジュールやお知らせを
スマホやタブレット、パソコンからも気軽にチェックできます!



ホームページはこちら!

Facebookはこちら!

