



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。

	6/28 月	6/29 火	6/30 水	7/1 木	7/2 金	7/3 土	7/4 日
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 (6名)		屋外 アニマル体操♪ レベル★ 中嶋 (6名)		雨天時、強風時、高温多湿時は室内になります	
午前2回目 10:20-10:50	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (6名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名)	ゼロポジ レベル★ 中嶋 (6名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)	屋外 本気のラジオ体操(基礎編) レベル★ 宮本 (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)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★ 大澤 (6名)	雨天時、強風時、高温多湿時は室内になります		屋外 ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★ 宮本 (6名)	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (6名)	
午後 14:20~14:50	ヨガロビクス♪ 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)	Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名)	NEW!! バーリバンド レベル★★★ 中嶋 (6名)	シャキッと！棒体操 レベル★ 宮本 (6名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時、強風時、高温多湿時は室内になります	ゼロポジ！！ レベル★★ 中嶋 (6名)		雨天時・強風・高温多湿時は“スクエアステップ★”になります	おもいっきり筋トレ(Box) レベル★★★ 大澤 (6名)		

	7/5 月	7/6 火	7/7 水	7/8 木	7/9 金	7/10 土	7/11 日
午前1回目 9:40-10:10	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名)		朝ヨガ レベル★ 宮本 (6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名)			
午前2回目 10:20-10:50	握って！しぼる” レベル★ 中嶋 (6名)	ハウストレーニング 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)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (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)	Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (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)		ローde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 (6名)	
午後 14:20~14:50	SPECIAL 鍛えて！美尻♪ レベル★★ 大澤 (6名)	B-Box♪ レベル★★★ 中嶋 (6名)	しっかりヨガ レベル★★ 宮本 (6名)	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)	チャレンジ！筋トレ(お楽しみ) レベルIV★★★★ 大澤 (6名)	ゼロポジ！！ レベル★★ 中嶋 (6名)	
夕方 18:00-18:30		こんなに使えるバランスボール🍷 レベル★★ 大澤 (6名)			屋外 Biginnig ボクササイズ レベル★★★ 宮本 (6名)		

雨天時、強風時、高温多湿時は“握って！しぼる”★になります

雨天時、強風時、高温多湿時は室内になります

	7/12 月	7/13 火	7/14 水	7/15 木	7/16 金	7/17 土	7/18 日
午前1回目 9:40-10:10		屋外 本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★ 宮本 (6名)		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)		ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (6名)	
午前2回目 10:20-10:50	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名)	チェアトレ！ レベル★ 宮本 (6名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 宮本 (6名)		
午前3回目 11:10~11:40	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (6名)	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)			Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★ 大澤 (6名)	
午後 14:20~14:50	B-Box♪ レベル★★★ 中嶋 (6名)	SPECIAL 3D キネテイクス 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)	お腹ひきしめ！コアトレ！！ レベル★★ 大澤 (6名)	ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤 (6名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時・強風・高温多湿時は、室内になります	ヨガロビクス♪ レベル★★ 宮本 (6名)	雨天時、強風時、高温多湿時は“握って！しぼる”★になります		NEW!! バーリバンド レベル★★★ 中嶋 (6名)	雨天時・強風・高温多湿時は、室内になります	

	7/19 月	7/20 火	7/21 水	7/22 木	7/23 金	7/24 土	7/25 日
午前1回目 9:40-10:10							
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)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (6名)	やわらか筋トレ(ベーシック) レベル★ 大澤 (6名)	🌊 海の日		椅子ヨガ レベル★ 宮本 (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)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (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	屋外 四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (6名)	もちトレ レベル★★ 中嶋 (6名)	握って！しぼる” レベル★ 中嶋 (6名)	🏆 スポーツの日		SPECIAL 真夏の太陽礼拝 レベル★★ 宮本 (6名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時・強風・高温多湿時は、室内になります	B-Box♪ レベル★★★ 中嶋 (6名)					

	7/26 月	7/27 火	7/28 水	7/29 木	7/30 金	7/31 土	8/1 日
午前1回目 9:40-10:10	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (6名)			屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (6名)			
午前2回目 10:20-10:50	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)	屋外 本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★ 宮本 (6名)	やわらか筋トレ(ダンベル) レベル★ 大澤 (6名)	SPECIAL 3D キネテイクス レベル★★ 大澤 (6名)	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (6名)	
午前3回目 11:10~11:40		ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★ 宮本 (6名)	雨天時・強風・高温多湿時は、室内になります	屋外 アニマル体操♪ 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)		
午後 14:20~14:50	ミツリ！棒体操 レベル★★ 宮本 (6名)	チェアロビクス レベル★★ 宮本 (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)	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★ 大澤 (6名)	まる de 鍛える!! レベル★★ 宮本 (6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)	雨天時、強風時、高温多湿時は“スクエアステップ★”になります		バランス UP！筋トレ レベル★★ 中嶋 (6名)		

雨天時・強風・高温多湿時は“スクエアステップ★”になります

雨天時・強風・高温多湿時は、室内になります