



# 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。

	9/27 月	9/28 火	9/29 水	9/30 木	10/1 金	10/2 土	10/3 日
午前1回目 9:40-10:10		無料 Student session ～ストレッチ～ レベル★宮本(7名)	無料 Student session ～ストレッチ～ レベル★(7名)		雨天時、強風時は、屋内にて スクエアステップになります。		
午前2回目 10:20-10:50	ロープdeストレッチ レベル★宮本(7名)	屋外 Ing-up レベル★中村(7名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤(7名)	ハウストレニング レベル★中村(7名)	ワークストレッチ レベル★中村(7名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★大澤(6名)	
午前3回目 11:10~11:40	雨天時、強風時は屋内になります	無料 Student session ～筋トレ～ レベル★(7名)		無料 Student session ～筋トレ～ レベル★(7名)	屋外 ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★宮本(7名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	
午後 14:20~14:50	屋外 Beginningボクササイズ レベル★★★宮本(7名)	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	ファンクショナルドリル レベル★★大澤(7名)	健康ストレッチ レベル★宮本(7名)	おもいっきり筋トレ(BOX) レベル★★★大澤(7名)	屋外 スカット&エアロ レベル★★中嶋(7名)	
夕方 18:00-18:30		お履きしめ! コアトレ! レベル★★大澤(7名)			SPECIAL キック! エクササイズ レベル★★中嶋(7名)	雨天時、強風時は屋内になります	

	10/4 月	10/5 火	10/6 水	10/7 木	10/8 金	10/9 土	10/10 日
午前1回目 9:40-10:10	屋外 朝ヨガ レベル★宮本(7名)	雨天時、強風時は、屋内にて キュッと引き締め筋トレになります。		ハウストレニング レベル★中村(7名)	雨天時、強風時は屋内になります		
午前2回目 10:20-10:50	やわらか筋トレ(ベーシック) レベル★大澤(7名)	屋外 やわらかエアロ レベル★中嶋(7名)	ゼロポジ レベル★中村(7名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(7名)	屋外 Ing-up レベル★中村(7名)	シャキッと! 棒体操 レベル★宮本(7名)	
午前3回目 11:10~11:40	雨天時、強風時は屋内になります	ワークストレッチ レベル★中村(7名)			やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)		
午後 14:20~14:50	おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)	屋外 STEPエアロ!! レベル★★★宮本(7名)	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	SPECIAL こんなに使えるバランスボール® レベル★★大澤(7名)	B-Box♪ レベル★★★中村(7名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時、強風時は、屋内にて ヨガボックスになります。	SPECIAL 3D キネティクス レベル★★宮本(7名)			ファンクショナルドリル レベル★★大澤(7名)		

	10/11 月	10/12 火	10/13 水	10/14 木	10/15 金	10/16 土	10/17 日
午前1回目 9:40-10:10	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	雨天時、強風時は屋内になります		ワークストレッチ レベル★中村(7名)		雨天時、強風時は屋内にて、 やわらかストレッチになります。	
午前2回目 10:20-10:50	ロープdeストレッチ レベル★宮本(7名)	屋外 Ing-up レベル★中村(7名)	シャキッと! 棒体操 レベル★宮本(7名)	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	SPECIAL アニマル体操♪ レベル★中村(7名)	ハウストレニング レベル★中村(7名)	
午前3回目 11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★大澤(7名)			握って! し"ぼ"る" レベル★中嶋(7名)	屋外 やわらかエアロ レベル★中嶋(7名)	
午後 14:20~14:50	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★中村(7名)	からだ"ひきしめ"サーキット! レベル★★大澤(7名)	ミッチリ! 棒体操 レベル★宮本(7名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(6名)	屋外 しっかりヨーガ レベル★宮本(7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(7名)			バランス UP! 筋トレ レベル★中嶋(7名)	雨天時、強風時は屋内になります	

	10/18 月	10/19 火	10/20 水	10/21 木	10/22 金	10/23 土	10/24 日
午前1回目 9:40-10:10	ワークストレッチ レベル★中村(7名)			ハウストレニング レベル★中村(7名)		やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	
午前2回目 10:20-10:50	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★宮本(7名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	SPECIAL 3D キネティクス レベル★★大澤(7名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(7名)	握って! し"ぼ"る" レベル★中嶋(7名)	バリーバンド Ver.1 レベル★★中村(7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(7名)			四つマス アジリティ Part1 レベル★★大澤(6名)		
午後 14:20~14:50	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(7名)	チェアピクス レベル★★宮本(7名)	ゼロポジ レベル★中村(7名)	屋外 やわらかエアロ レベル★中嶋(7名)	チャレンジ! 筋トレ(サーキット) レベル★★★大澤(7名)	屋外 Beginningボクササイズ レベル★★★宮本(7名)	
夕方 18:00-18:30		ヨガボックス♪ レベル★★宮本(7名)		雨天時、強風時は、屋内にて キックエクササイズになります。	ゼロポジ!! レベル★★中村(7名)	雨天時、強風時は屋内になります	

	10/25 月	10/26 火	10/27 水	10/28 木	10/29 金	10/30 土	10/31 日
午前1回目 9:40-10:10	ロープdeストレッチ レベル★宮本(7名)			チェアトレ! レベル★宮本(7名)	シャキッと! 棒体操 レベル★宮本(7名)		
午前2回目 10:20-10:50	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	屋外 Ing-up レベル★中村(7名)	ハウストレニング レベル★中村(7名)	握って! し"ぼ"る" レベル★中嶋(7名)	やわらかエアロ レベル★中嶋(7名)	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	
午前3回目 11:10~11:40	雨天時、強風時は屋内になります	SPECIAL メンテナンスサーキット レベル★大澤(7名)					
午後 14:20~14:50	おもいっきり筋トレ(チューブ) レベル★★★大澤(7名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★★中嶋(7名)	SPECIAL キック! エクササイズ レベル★★中嶋(7名)	ヨガピクス♪ レベル★★宮本(7名)	Try! エクササイズ レベル★★★大澤(7名)	ワークストレッチ レベル★中村(7名)	
夕方 18:00-18:30		屋外 スカット&エアロ レベル★★中嶋(7名)			本気のラジオ体操第3 レベル★★★宮本(7名)		

雨天時、強風時は屋内になります