



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。

	11/1 月	11/2 火	11/3 水	11/4 木	11/5 金	11/6 土	11/7 日
午前1回目 9:40-10:10			11月3日 文化の日		雨天時、強風時は、 アニマル体操になります。		
午前2回目 10:20-10:50	やわらかストレッチ レベル★ 大澤 (7名)	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)	屋外 Ing-up 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)	
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)			 みんなでやろう!! 骨盤トレーニング レベルフリー 安倍 (7名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (7名)	
午後 14:20~14:50	 鍛えて! 美尻♪ レベル★★ 大澤 (7名)	屋外 STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本 (7名)		ハウストレーニング レベル★ 中村 (7名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村 (7名)	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (7名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時、強風時は、チェアロピクス になります。	まる de 鍛える!! レベル★★ 宮本 (7名)			 Active Box レベル★★★ 中嶋 (7名)	雨天時、強風時は、 キュウひきしめ筋トレになります。	

	11/8 月	11/9 火	11/10 水	11/11 木	11/12 金	11/13 土	11/14 日
午前1回目 9:40-10:10				 アニマル体操♪ 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	ハウストレーニング レベル★ 中村 (7名)	握って! し"ぼ-る" 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)	キュウつと!! 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)	
午前3回目 11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (7名)	雨天時、強風時は、屋内にて キュウと引き締め筋トレになります。		ワークストレッチ レベル★ 中村 (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)	ミッチリ! 棒体操 レベル★★ 宮本 (7名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (7名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤 (6名)	屋外 Beginningボクササイズ 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)	
夕方 18:00-18:30		四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (6名)		雨天時、強風時は屋内になります	しっかりヨーガ レベル★★ 宮本 (7名)		

	11/15 月	11/16 火	11/17 水	11/18 木	11/19 金	11/20 土	11/21 日
午前1回目 9:40-10:10		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)			
午前2回目 10:20-10:50	Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (7名)	屋外 Ing-up レベル★ 中村 (7名)	キュウつと!! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (7名)	やわらかストレッチ(サーキット) レベル★ 大澤 (7名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (7名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★ 大澤 (6名)	
午前3回目 11:10~11:40	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (7名)	 メンテナンスサーキット レベル★ 大澤 (7名)			スクエアステップ レベル★ 中村 (7名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (7名)	
午後 14:20~14:50	おもいきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★ 大澤 (7名)	ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (7名)	スカットとエアロ レベル★★★ 中嶋 (7名)	バリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中村 (7名)	チャレンジ! 筋トレ(サーキット) レベル★★★★ 大澤 (7名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (7名)	
夕方 18:00-18:30		もちトレ レベル★★ 中村 (7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 (7名)		

	11/22 月	11/23 火	11/24 水	11/25 木	11/26 金	11/27 土	11/28 日
午前1回目 9:40-10:10	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (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	ゼロポジ レベル★ 中村 (7名)		 アニマル体操♪ レベル★ 中村 (7名)	ロープストレッチ レベル★ 宮本 (7名)	握って! し"ぼ-る" レベル★ 中嶋 (7名)	もちトレ レベル★★ 中村 (7名)	
午前3回目 11:10~11:40		勤労感謝の日		スクエアステップ レベル★ 千葉&村松 (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	チェアロピクス レベル★★ 宮本 (7名)		屋外 Ing-up レベル★ 中村 (7名)	やわらかヨーガ レベル★ 宮本 (7名)	おもいきり筋トレ(フォームローラ) レベル★★★ 大澤 (7名)	B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)	
夕方 18:00-18:30	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (7名)		雨天時、強風時は屋内になります		バランス UP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (7名)		

	11/29 月	11/30 火	スペシャル&Newセッション目白押し!				
午前1回目 9:40-10:10		握って! し"ぼ-る" レベル★ 中嶋 (7名)	11/1(月) 鍛えて! 美尻 ★★ 11/5(金) みんなでやろう!! 骨盤トレーニング レベルフリー 11/5(金)・11/29(月) Active Box ★★★ 11/11(木)・11/24(水) アニマル体操 ★ 11/16(火) メンテナンスサーキット ★				
午前2回目 10:20-10:50	ワークストレッチ レベル★ 中村 (7名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (7名)					
午後 14:20~14:50	 Active Box レベル★★★ 中嶋 (7名)	からだ"ひきしめ"サーキット! レベル★★ 大澤 (7名)					
夕方 18:00-18:30		ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (7名)					