



# 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。

	1/3 月	1/4 火	1/5 水	1/6 木	1/7 金	1/8 土	1/9 日
午前1回目 9:40-10:10							
午前2回目 10:20-10:50		ワークストレッチ レベル★中村(7名) 🌱	キョット!!ひきしめ筋トレ レベル★中村(7名) 🌱	正月太り解消! やわらかサーキット レベル★大澤(12名) 🌱	やわらかストレッチ 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		スクエアステップ レベル★千葉&村松(7名) 🌱			ハウストレーニング レベル★中村(7名) 🌱	正月太り解消! しっかりサーキット レベル★大澤(12名) 🌱	
午後 14:20-14:50		正月太り解消! しっかりサーキット レベル★大澤(12名) 🌱	Let'sストレッチボール レベル★大澤(7名)	ゼロポジ レベル★中村(7名) 🌱	屋外 STEPエアロ!! レベル★★★宮本(7名)	新春! ヨーガ 太陽礼拝 レベル★★宮本(12名) 🌱	
夕方 18:00-18:30			雨天時、寒冷時はヨガロビクスになります		新春! ヨーガ 太陽礼拝 レベル★★宮本(12名) 🌱		

	1/10 月	1/11 火	1/12 水	1/13 木	1/14 金	1/15 土	1/16 日
午前1回目 9:40-10:10		健康ストレッチ レベル★宮本(7名) 🌱					
午前2回目 10:20-10:50	成人の日 🇯🇵🇯🇵	屋外 Ing-up レベル★中村(7名) 🌱	ゼロポジ レベル★中村(7名) 🌱	ワークストレッチ レベル★中村(7名) 🌱	椅子ヨガ レベル★宮本(7名) 🌱	アニマル体操♪ レベル★中村(7名) 🌱	
午前3回目 11:10-11:40		雨天時、寒冷時は屋内になります			やわらかストレッチ レベル★中村(7名) 🌱	握って! し"ぼ"る" レベル★中村(7名) 🌱	
午後 14:20-14:50		しっかりヨーガ レベル★★宮本(7名)	もちトレ レベル★★中村(7名)	屋外 スッキリエアロ 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)	屋外 Beginningボクササイズ レベル★★★宮本(7名)	
夕方 18:00-18:30		3D キネティクス レベル★★宮本(7名) 🌱			Active Box レベル★★★中村(7名)	雨天時、寒冷時は屋内になります	

	1/17 月	1/18 火	1/19 水	1/20 木	1/21 金	1/22 土	1/23 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) 🌱			本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★宮本(7名)		
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) 🌱	屋外 スッキリエアロ レベル★中村(7名) 🌱	バリーバンド Ver.1 レベル★★中村(7名)	健康ストレッチ レベル★宮本(7名) 🌱	やわらかストレッチ 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		雨天時、寒冷時は屋内になります					
午後 14:20-14:50	バランス UP! 筋トレ レベル★★中村(7名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(6名)	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	スクエアステップ レベル★千葉&村松(7名) 🌱	まる de 鍛える!! レベル★★宮本(7名)	キック! エクササイズ レベル★★中村(7名) 🌱	
夕方 18:00-18:30		もちトレ レベル★★中村(7名)			おもいっきり筋トレ(フォームローラ) レベル★★★大澤(7名)		

	1/24 月	1/25 火	1/26 水	1/27 木	1/28 金	1/29 土	1/30 日
午前1回目 9:40-10:10		朝ヨガ レベル★宮本(7名) 🌱					
午前2回目 10:20-10:50	握って! し"ぼ"る" レベル★中村(7名) 🌱	ワークストレッチ レベル★中村(7名) 🌱	屋外 スッキリエアロ レベル★中村(7名) 🌱	ハウストレーニング レベル★中村(7名) 🌱	スクエアステップ レベル★千葉&村松(7名) 🌱	チェアロビクス レベル★★宮本(7名)	
午前3回目 11:10-11:40		雨天時、寒冷時は屋内になります			コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(7名) 🌱	Let's ストレッチボール レベル★★大澤(7名)	
午後 14:20-14:50	B-Box♪ レベル★★★中村(7名)	ミッチリ! 棒体操 レベル★★宮本(7名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(7名) 🌱	ゼロポジ!! レベル★★中村(7名)	おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)	ヨガロビクス♪ レベル★★宮本(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)			B-Box♪ レベル★★★中村(7名)		

1/31 月	
午前1回目 9:40-10:10	<p><b>2022年もよろしくお願いたします!</b>                      1月も大人気のスペシャルセッションを数多くご準備しました。                      寒い時期も一緒に楽しくカラダを動かしてみませんか?</p> <p>1/6(木) 正月太り解消! やわらかサーキット ★                      1/4(火)・1/8(土) 正月太り解消! しっかりサーキット ★★                      1/7(金)・1/8(土) 新春! ヨーガ 太陽礼拝 ★★★                      1/11(火) 3Dキネティクス ★★                      1/15(土) アニマル体操♪ ★                      1/22(土) キック! エクササイズ ★★</p> <p>年明けは1/4(火)から開館いたします。                      4日は18:00閉館となりますのでご注意ください。</p>
午前2回目 10:20-10:50	
午後 14:20-14:50	
夕方 18:00-18:30	バリーバンド Ver.2 レベル★★★中村(7名)