



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。

	1/31 月	2/1 火	2/2 水	2/3 木	2/4 金	2/5 土	2/6 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 (7名) 	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (7名) 	スクエアステップ レベル★ 千葉&村松 (7名) 	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (7名) 	揺って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (7名) 	Ing-up レベル★ 中嶋 (7名) 	
午前3回目 11:10-11:40		ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 			チェアロピクス レベル★★ 宮本 (7名)	シャキッと！棒体操 レベル★ 宮本 (7名) 	
午後 14:20-14:50	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中嶋 (7名)	こんなに使えるバランスボール◎ レベル★★ 大澤 (7名) 	ゼロボジ レベル★ 中嶋 (7名) 	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 	立春ヨーガ レベル★★★ 宮本 (7名) 	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (6名)	
夕方 18:00-18:30		ゼロボジ！！ レベル★★ 中嶋 (7名)			お楽しみしめ！コアトレ！！ レベル★★ 大澤 (7名)		

	2/7 月	2/8 火	2/9 水	2/10 木	2/11 金	2/12 土	2/13 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	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (7名) 	スッキリエアロ レベル★ 中嶋 (7名) 	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 	 建国記念の日		アニマル体操♪ レベル★ 中嶋 (7名) 
午前3回目 11:10-11:40							
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)	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (7名)	Let's ストレッチボール レベル★★ 大澤 (6名)	やわらかステップ レベル★ 千葉 (7名) 		バリーバンド Ver.1 レベル★★ 中嶋 (7名)	
夕方 18:00-18:30		Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本 (7名)					

	2/14 月	2/15 火	2/16 水	2/17 木	2/18 金	2/19 土	2/20 日
午前1回目 9:40-10:10					ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (7名) 		
午前2回目 10:20-10:50	揺って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (7名) 	シャキッと！棒体操 レベル★ 宮本 (7名) 	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (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★ 中嶋 (7名) 	まる de 鍛える！！ レベル★★ 宮本 (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 (6名)				スッキリエアロ レベル★ 中嶋 (7名) 	
午後 14:20-14:50	もちトレ レベル★★ 中嶋 (7名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (6名)	鍛えて！美尻♪ レベル★★ 大澤 (7名) 	B-Box♪ レベル★★★ 中嶋 (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)	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (7名)	
夕方 18:00-18:30		おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★ 大澤 (7名)			ゼロボジ！！ レベル★★ 中嶋 (7名)		

	2/21 月	2/22 火	2/23 水	2/24 木	2/25 金	2/26 土	2/27 日
午前1回目 9:40-10:10		本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★ 宮本 (7名)		ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (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 (6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 	 天皇誕生日		スッキリエアロ レベル★ 中嶋 (7名) 	使って納得！ペットボトル筋トレ◎ レベル★★ 大澤 (7名) 	
午前3回目 11:10-11:40						ロープdeストレッチ レベル★ 宮本 (7名) 	
午後 14:20-14:50	Try! エクサパー レベル★★ 大澤 (7名)	STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本 (7名)		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (7名) 	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中嶋 (7名)	バランス UP！筋トレ レベル★★ 中嶋 (7名)	
夕方 18:00-18:30		ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本 (7名)	雨天時、寒冷時は、まる de 鍛えるサーキット！！ ★★★ になります		B-Box♪ レベル★★★ 中嶋 (7名)		

	2/28 月						
午前1回目 9:40-10:10		少しずつ寒さも和らいできましたね！ 2月もスペシャルセッションを沢山ご用意してお待ちしております！ 2/1 (火) こんなに使えるバランスボール◎ ★★★ 2/4 (金) 立春ヨーガ ★★★ 2/12 (土) アニマル体操♪ ★ 2/16 (水) 鍛えて！美尻♪ ★★★ 2/26 (土) 使って納得！ペットボトル筋トレ◎ ★★★					
午前2回目 10:20-10:50	Ing-up レベル★ 中嶋 (7名) 						
午前3回目 11:10-11:40							
午後 14:20-14:50	バランス UP！筋トレ レベル★★ 中嶋 (7名)						
夕方 18:00-18:30							

