



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00-11:15 ストレッチ15 真壁 | 11:00-11:15 ストレッチ15 岡本 | 11:00-11:15 トータルコンディション15 大江 | 11:00-11:15 ストレッチ15 遠藤 | 11:00-11:15 トータルコンディション15 遠藤 | 11:00-11:15 カラダづく15 赤井 | |
| | 11:30-11:45 トータルコンディション15 真壁 | 11:30-11:45 カラダづく15 岡本 | 11:30-11:45 カラダほぐす15 大江 | 11:30-11:45 カラダづく15 遠藤 | 11:30-11:45 ストレッチ15 遠藤 | 11:30-11:45 トータルコンディション15 赤井 | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00-13:15 トータルコンディション15 遠藤 | | 13:00-13:15 トータルコンディション15 遠藤 | 13:00-13:15 エントリー15 赤井 | | 13:00-13:15 カラダほぐす15 岡本 | |
| | 13:30-13:45 カラダづく15 遠藤 | | 13:30-13:45 ストレッチ15 遠藤 | 13:30-13:45 トータルコンディション15 赤井 | | 13:30-13:45 トータルコンディション15 岡本 | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:00-15:15 カラダほぐす15 大江 | | | 15:00-15:15 トータルコンディション15 大江 | | 定 休 日 |
| | | 15:30-15:45 トータルコンディション15 大江 | | | 15:30-15:45 カラダづく15 大江 | | |
| 16:00 | | | | | | 16:30-16:45 トータルコンディション15 遠藤 | |
| 17:00 | | | 17:30-17:45 カラダづく15 赤井 | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:15 カラダづく15 岡本 | | 18:00-18:15 トータルコンディション15 赤井 | | 18:00-18:15 カラダづく15 岡本 | | |
| | 18:30-18:45 トータルコンディション15 岡本 | 18:30-18:45 トータルコンディション15 赤井 | | 18:30-18:45 カラダづく15 真壁 | 18:30-18:45 カラダほぐす15 岡本 | | |
| 19:00 | | 19:00-19:15 ストレッチ15 赤井 | | 19:00-19:15 ストレッチ15 真壁 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

※空き時間は自由にご利用いただけます。レッスンがある場合はレッスンを優先とさせていただきます。
 ※すべてのプログラムは事前にご予約が必要です。専用ホームページよりお申し込みいただくか、スタッフまでお申し込みください。
 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。最新情報は専用ホームページよりご確認ください。

| プログラム名 | 概説 | きつさ | シューズ |
|-------------------------|--|-----|------|
| トータルコンディション15 【定員8名】 | 自走式マシンとストレッチマシンを交互に行うことで、身体の機能を向上させるプログラムです。 柔軟性を高めたい方、身体の機能を向上させたい方におすすめです。 | ★★ | 必要 |
| エントリー15 【定員8名】 | 自走式マシンとストレッチマシンを交互に行うことで、身体の機能を向上させるトータルコンディション15を説明するプログラムです。 トータルコンディションが初めての方、動きの習得をしたい方におすすめです。 | ★ | 必要 |
| ストレッチ15 【定員8名】 | 体を緩やかに、そして段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。 これからトレーニングを開始される方、または運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。 | ★ | 不要 |
| カラダづく15 【定員8名】 | 柔軟性や筋力、バランス能力を同時に高め、機能的でケガをしない身体を作るプログラムです。 柔軟性を高めたい方、動ける身体を作りたい方におすすめです。 | ★★ | 必要 |
| カラダづく15 【定員8名】 | 小さなゴムボールを使用し、きれいな姿勢を保つために重要な体幹部の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。 バランス能力を高めたい方、おなか周りを引き締めたい方におすすめです。 | ★★ | 必要 |
| カラダほぐす15 【定員8名】 | アキュローラーと言われる器具を使用し、筋肉をほぐすプログラムです。 柔軟性を高めたい方、疲労を少なくしたい方におすすめです。 | ★ | 不要 |