

新型コロナウイルス感染症への
対策を行っております。



の運動教室スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
			瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		
5	6	7	8	9	10	11
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	休講		
体が硬い人の為の ストレッチ教室	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		
12	13	14	15	16	17	18
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の ストレッチ教室	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		
19	20	21	22	23	24	25
祝日	休館日	施設都合	施設都合	祝日		
26	27	28	29	30		
施設都合	Body コンディショニング 教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室	休講	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		



ラウンドフィットネス



ラウンドフィットネスとは??

ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果があります。1回200円で時間に制限はございません。