

教室名	時間帯・開催日	場所	定員	開催日						講師
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	
① 人気教室！ <b>朝ヨガ</b> 朝のヨガで体を目覚ませ、爽やかな一日をスタート！ ヨガマット必要	月曜日 開催 9:15 ~ 10:15	3F 会議室	25 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				12	19	-	31			
				10	17	-				
② 大人気教室！！ <b>シェイプアップヨガ</b> 初心者も安心参加。毎月のテーマに合わせてヨガします。ストレッチ感覚！ ヨガマット必要	月曜日 開催 10:30 ~ 11:30	3F 会議室	25 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				12	19	-	31			
				10	17	-				
③ 健康運動指導士による <b>ボディメイク&amp;ストレッチ</b> 呼吸を意識した筋カトレニング(やさしいピラティス)をメインに行います。 ヨガマット必要	月曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3F 武道場	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	原田
				12	19	-	31			
				10	17	-				
④ 健康運動指導士による <b>ストレッチ教室</b> からだをケアするストレッチで毎日を元気に過ごそう！ ヨガマット必要	月曜日 開催 18:15 ~ 19:15	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	原田
				12	19	-	31			
				10	17	-				
⑤ 2021年4月からの新規教室 <b>骨盤ヨガ</b> 姿勢改善、ゆがみ調整、むくみ・冷え改善に効果。骨盤底筋トレーニングも行います。 ヨガマット必要	水曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3F 会議室	25 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				7	14	21	28			
				5	12	19	-	30		
⑥ 人気教室！ <b>エンジョイエアロ&amp;のびのびストレッチ</b> ステップの組合せを楽しむ運動。エクササイズとストレッチでトータルケア。 ヨガマット・室内履き必要	木曜日 開催 12:15 ~ 13:15	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				1	8	15	22	29		
				6	13	20	27			
⑦ 健康運動指導士による <b>リフレッシュ体操&amp;ストレッチ</b> 曲に合わせた体操とすこしの筋カトレニングを行います。 ヨガマット・室内履き必要	木曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	原田
				1	8	15	22	29		
				6	13	20	27			
⑧ 人気教室！ <b>パワーヨガ</b> 筋トレ・体幹トレーニングとしてヨガを始めてみませんか？初めての方も大歓迎！！ ヨガマット必要	金曜日 開催 12:15 ~ 13:15	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				2	9	16	23	30		
				7	14	21	-			
⑨ 人気教室！ <b>かんたんエアロ&amp;のびのびストレッチ</b> 前半は簡単なステップで体を動かし、後半はストレッチで体をほぐします。 ヨガマット・室内履き必要	金曜日 開催 13:30 ~ 14:30	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				2	9	16	23	30		
				7	14	21	-			
⑩ 2021年4月からの新規教室 <b>一緒にラウンドフィットネス</b> DVDではなく、インストラクターと一緒にラウンドフィットネス！教室オリジナルの有酸素運動。後半30分はストレッチをします。 ヨガマット必要	金曜日 開催 18:00 ~ 19:00	3F 喫茶室	10 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				2	9	16	23	30		
				7	14	21	-			
⑪ 人気教室！ <b>リフレッシュヨガ</b> パワーとリラックスの組合せ。週末に向けて体も心もリフレッシュ！ ヨガマット必要	金曜日 開催 19:15 ~ 20:15	1F 多目的室	30 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	石見
				2	9	16	23	30		
				7	14	21	-			

レッスンメンバーズカード(無料登録)が必要です。

事前予約は不要です。開催日当日、受付窓口にて現金または回数券でお支払いください。※回数券の有効期限は、2026年3月31日までとなります。

定員に達した場合ご参加いただけません。また、開始時間から10分経ったら、受付終了といたします。ご了承ください。