

教室名	時間帯・開催日	場所	定員	開催日						講師				
				10月	11月	12月	10月	11月	12月					
人気教室！ ① 朝ヨガ 朝のヨガで体を目覚させ、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	5	2	7	12	9	14	19	21	30	石見	
大人気教室！！ ② シェイプアップヨガ 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	5	2	7	12	9	14	19	21	30	石見	
健康運動指導士による ③ ボディメイク&ストレッチ 呼吸を意識した筋カトレーニング(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	1F サブアリーナ	30名	5	2	7	12	9	14	19	21	30	原田	
2020年6月からの新規教室 ④ ストレッチ教室 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 18:05 ~ 19:05	1F 多目的室	30名	5	2	7	12	9	14	19	21	30	原田	
人気教室！ ⑦ エンジョイエアロ&のびのびストレッチ 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	1	5	3	8	12	10	15	17	24	29	石見
健康運動指導士による ⑧ リフレッシュ体操&ストレッチ 曲に合わせた体操とすこしの筋カトレーニングを行います。 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	1	5	3	8	12	10	15	17	24	29	原田
人気教室！ ⑨ パワーヨガ 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	2	6	4	9	-	11	-	18	25	30	石見
人気教室！ ⑩ かんたんエアロ&のびのびストレッチ 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	2	6	4	9	-	11	-	18	25	30	石見
2020年1月からの新規教室 ⑪ リフレッシュヨガ パワーとリラクスの組合せ。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	2	6	4	9	-	11	-	18	25	30	石見

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。
 定員に達した場合ご参加いただけません。ご了承ください。