

教室名	時間帯・開催日	場所	定員	開催日						講師
				1月	2月	3月	4月	5月	6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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				-	1	1	11	18	-	
									29	
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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				-	1	1	11	18	-	
									29	
健康運動指導士による ③ ボディメイク&ストレッチ 呼吸を意識した筋力トレーニング(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	3F 武道場	30名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	原田
				4	1	1	11	18	-	
									29	
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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	原田
				4	1	1	11	18	-	
									29	
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月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				7	-	4	14	-	-	
									25	
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力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月	2月	3月	4月	5月	6月	原田
				7	-	4	14	-	-	
									25	
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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				-	-	5	15	-	-	
									26	
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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				-	-	5	15	-	-	
									26	
人気教室！ 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	1月	2月	3月	4月	5月	6月	石見
				-	-	5	15	-	-	
									26	

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。