

色塗りの教室(⑪～⑫)は、特別教室となりますので、現金1,020円または回数券2個分で参加できます。

2021年7月以降の新規教室

教室名		時間帯・開催日	場所	定員	開催日(赤字は祝日)					変更点	講師
① 人気教室！ 朝ヨガ	ヨガマット必要	月曜日 開催 9:15 ~ 10:15	3F 会議室	25 名	7月	5	12	19	-	30	いわみ もとみ 石見 元美
					8月	2	9	16	-		
					9月	6	13	-	-		
② 大人気教室！！ シェイプアップヨガ	ヨガマット必要	月曜日 開催 10:30 ~ 11:30	3F 会議室	25 名	7月	5	12	19	-	30	石見 元美
					8月	2	9	16	-		
					9月	6	13	-	-		
③ 健康運動指導士による ボディメイク&ストレッチ	ヨガマット必要	月曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3F 武道場	30 名	7月	5	12	19	-	30	はらだ ひろこ 原田 弘子
					8月	2	9	16	-		
					9月	6	13	-	-		
④ 2021年7月からの新規教室 寝たまま リラ YOGA	ヨガマット必要	月曜日 開催 15:30 ~ 16:30	3F 喫茶室	10 名	7月	5	12	19	-	-	たなか かなこ 田中 華奈子
					8月	2	-	16	-	30	
					9月	6	13	20	-		
⑤ 2021年7月からの新規教室 カラダをほぐす リラ YOGA	ヨガマット必要	月曜日 開催 16:45 ~ 17:45	3F 喫茶室	10 名	7月	5	12	19	-	-	田中 華奈子
					8月	2	-	16	-	30	
					9月	6	13	20	-		
⑥ 健康運動指導士による ストレッチ教室	ヨガマット必要	月曜日 開催 18:15 ~ 19:15	1F 多目的室	30 名	7月	5	12	19	-	30	原田 弘子
					8月	2	9	16	-		
					9月	-	13	-	-		
⑦ 2021年9月からの新規教室 健康ヨガ	ヨガマット必要	火曜日 開催 15:30 ~ 16:30	3F 喫茶室	10 名	7月	-	-	-	-	すずき かずよ 鈴木 和代	
					8月	-	-	-	-		
					9月	7	14	21	28		
⑧ 2021年4月からの新規教室 骨盤ヨガ	ヨガマット必要	水曜日 開催 13:30 ~ 14:30	3F 会議室	25 名	7月	7	14	21	28	石見 元美	
					8月	4	11	18	25		
					9月	1	-	-	22		29
⑨ 人気教室！ エンジョイエアロ&のびのびストレッチ	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	7月	1	8	15	-	29	石見 元美
					8月	5	12	19	26		
					9月	2	9	16	23	30	
⑩ 健康運動指導士による リフレッシュ体操&ストレッチ	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	7月	1	8	15	-	29	原田 弘子
					8月	5	12	19	26		
					9月	2	9	16	23	30	
⑪ 2021年7月からの新規教室 週替わりヨガ	ヨガマット必要	木曜日 開催 16:30 ~ 17:30	3F 喫茶室	10 名	7月	1	8	15	22	29	やまぐち ひとみ 山口 日登美
					8月	5	12	19	26		
					9月	2	9	16	23	30	

2021年7月～9月の当日参加型 自由教室の日程表です。

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510円または回数券1個分でお支払いください。

※2,000円で5回使える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。

色塗りの教室(⑪～⑳)は、特別教室となりますので、現金1,020円または回数券2個分で参加できます。

④、⑤、⑦、⑪、⑭、⑰～㉒は

2021年7月以降の新規教室

教室名	時間帯・開催日	場所	定員	開催日(赤字は祝日)	変更点	講師
⑫ 人気教室！ 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！！	金曜日 開催 12:15 ～ 13:15	1F 多目的室	30 名	7月 2 9 16 8月 6 - 20 27 9月 3 10 17 24	- -	石見 元美
⑬ 人気教室！ 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。	金曜日 開催 13:30 ～ 14:30	1F 多目的室	30 名	7月 2 9 16 8月 6 - 20 27 9月 3 10 17 24	- -	石見 元美
⑭ 2021年9月からの新規教室 健康ヨガ ストレッチポールを使ったヨガクラス。体を柔らかく改善してからヨガのポーズを導入していく無理のないヨガ。	金曜日 開催 15:30 ～ 16:30	3F 喫茶室	10 名	7月 - - - 8月 - - - 9月 3 10 17 24	- -	鈴木 和代
⑮ 2021年4月からの新規教室 一緒にラウンドフィットネス 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。	金曜日 開催 18:00 ～ 19:00 時短(17:45～18:45)	3F 喫茶室	10 名	7月 2 9 16 8月 6 - 20 27 9月 3 10 17 24	- -	石見 元美
⑯ 人気教室！ 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！	金曜日 開催 19:15 ～ 20:15 時短(19:00～20:00)	1F 多目的室	30 名	7月 2 9 16 8月 6 - 20 27 9月 3 10 17 24	- -	石見 元美
⑰ 2021年4月からの新規教室 ポジティブヨガ ヨガで心と体をリセットして新しい週を迎えましょう。	土曜日 開催 9:30 ～ 10:30	3F 喫茶室	10 名	7月 3 10 17 24 31 8月 7 - 21 28 9月 4 11 18 25	- -	石見 元美
⑱ 2021年4月からの新規教室 Let's美BODY 自重による筋力トレーニングとストレッチでレッツ美ボディ！	土曜日 開催 11:00 ～ 12:00	3F 喫茶室	10 名	7月 3 10 17 24 31 8月 7 - 21 28 9月 4 11 18 25	- -	石見 元美
⑲ 2021年9月からの新規教室 身体改善エクササイズ “ストレッチポール”と“ひめトレポール”。2つのアイテムを使用して、身体の調整をしていくクラス。	土曜日 開催 12:15 ～ 13:15	3F 喫茶室	10 名	7月 - - - 8月 - - - 9月 4 11 18 25	- -	鈴木 和代
㉑ 2021年9月からの新規教室 サタデーエアロビクス ダンス系と格闘技系。2種類の有酸素運動で週末に楽しくシェイプアップしていただくクラス。	土曜日 開催 13:30 ～ 14:30	3F 喫茶室	10 名	7月 - - - 8月 - - - 9月 4 11 18 25	- -	鈴木 和代
㉒ 2021年7月からの新規教室 朝のお目覚めパワーヨガ 朝のヨガとされている太陽礼拝を取り入れた立ちポーズがメイン。心も身体も目覚める動きで気持ちよく一日のスタートを迎えませんか？	日曜日 開催 9:30 ～ 10:30	3F 喫茶室	10 名	7月 4 11 18 25 8月 1 8 15 22 29 9月 5 12 19 26	-	山口 日登美
㉓ 2021年7月からの新規教室 柔軟アップストレッチング ストレッチとマッサージで柔軟アップ！身体の硬い方、更なる柔軟アップをしたい方にお勧めです。クラス後の変化をお楽しみに♪	日曜日 開催 10:45 ～ 11:45	3F 喫茶室	10 名	7月 4 11 18 25 8月 1 8 15 22 29 9月 5 12 19 26	-	山口 日登美