

色塗りの教室(⑰～㉒)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 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	10月	4	11	18	-			いわみ もとみ 石見 元美
					11月	1	8	15	-	29		
					12月	6	13	20	-			
② 大人気教室！！ 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	10月	4	11	18	-			石見 元美
					11月	1	8	15	-	29		
					12月	6	13	20	-			
③ 健康運動指導士による 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	10月	4	11	18	-			はらだ ひろこ 原田 弘子
					11月	1	8	15	-	29		
					12月	6	13	20	-			
④ 2021年7月からの新規教室 寝たまま リラ YOGA 仰向け、打つ伏せで行うポーズが中心で、つらいポーズや座法が苦手な方に。心身ともにリラックスしたい時やゆったりしたい時におススメのヨガ。	ヨガマット必要	月曜日 開催 15:30 ~ 16:30	3F 喫茶室	10 名	10月	4	11	18	-			たなか かなこ 田中 華奈子
					11月	1	8	15	-	29		
					12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 カラダを芯からほぐしていきます。深い呼吸とポーズでカラダをすみずみまで伸ばし、深いリラックスと心地よさを得られるヨガ。	ヨガマット必要	月曜日 開催 16:45 ~ 17:45	3F 喫茶室	10 名	10月	4	11	18	-			田中 華奈子
					11月	1	8	15	-	29		
					12月	6	13	20	-			
⑥ 健康運動指導士による 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 18:15 ~ 19:15	1F 多目的室	30 名	10月	4	11	18	-			原田 弘子
					11月	1	8	15	-	29		
					12月	6	13	20	-			
⑦ 2021年9月からの新規教室 健康ヨガ ストレッチボ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。	ヨガマット必要	火曜日 開催 15:30 ~ 16:30	3F 喫茶室	10 名	10月	5	12	19	26			すずき かずよ 鈴木 和代
					11月	2	9	16	-	30		
					12月	7	14	21	28			
⑧ 2021年4月からの新規教室 骨盤ヨガ 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	10月	6	-	20	27			石見 元美
					11月	-	10	17	24			
					12月	1	8	15	22	-		
⑨ 人気教室！ 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	10月	7	14	21	28			石見 元美
					11月	4	11	18	25			
					12月	2	9	16	23	-		
⑩ 健康運動指導士による 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	10月	7	-	21	28			原田 弘子
					11月	4	11	18	25			
					12月	2	9	16	23	-		
⑪ 2021年7月からの新規教室 週替わりヨガ 1週目:季節のヨガ 2週目:肩甲骨ヨガ 3週目:骨盤調整ヨガ 4週目:フェイシャルヨガ	ヨガマット必要	木曜日 開催 16:30 ~ 17:30	3F 喫茶室	10 名	10月	7	14	21	28			やまぐち ひとみ 山口 日登美
					11月	4	11	18	25			
					12月	2	9	16	23	-		

2021年10月～12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、受付終了いたします。ご了承ください。

色塗りの教室(⑬～⑳)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、⑲～㉒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！！	ヨガマット必要	金曜日 開催 12:15 ～ 13:15	1F 多目的室	30 名	10月	1	8	-	22	29		石見 元美
					11月	5	12	-	-			
					12月	3	10	17	24	-		
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。	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	10月	1	8	-	22	29		石見 元美
					11月	5	12	-	-			
					12月	3	10	17	24	-		
2021年9月からの新規教室 ⑭ 健康ヨガ ストレッチボ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。	ヨガマット必要	金曜日 開催 15:30 ～ 16:30	3F 喫茶室	10 名	10月	1	8	15	22	29		鈴木 和代
					11月	5	12	19	26			
					12月	3	10	17	24	-		
2021年4月からの新規教室 ⑮ 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と簡単なマシンでの筋トレを交互に行います。後半30分はストレッチでほぐしましょう。	ヨガマット・室内履き必要	金曜日 開催 18:00 ～ 19:00 時短(17:45～18:45)	3F 喫茶室	10 名	10月	1	8	-	22	29		石見 元美
					11月	5	12	-	-			
					12月	3	10	17	24	-		
人気教室！ ⑯ 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 時短(19:00～20:00)	1F 多目的室	30 名	10月	1	8	-	22	29		石見 元美
					11月	5	12	-	-			
					12月	3	10	17	24	-		
2021年4月からの新規教室 ⑰ 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。	ヨガマット必要	土曜日 開催 9:30 ～ 10:30	3F 喫茶室	10 名	10月	2	9	16	23	30		石見 元美
					11月	6	13	20	27			
					12月	4	11	18	25			
2021年4月からの新規教室 ⑱ 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！	ヨガマット必要	土曜日 開催 10:45 ～ 11:45	3F 喫茶室	10 名	10月	2	9	16	23	30		石見 元美
					11月	6	13	20	27			
					12月	4	11	18	25			
2021年9月からの新規教室 ⑲ 身体改善エクササイズ “ストレッチボール”と“ひめトレボール”。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。	ヨガマット必要	土曜日 開催 12:15 ～ 13:15	3F 喫茶室	10 名	10月	2	9	16	23	30		鈴木 和代
					11月	6	13	20	27			
					12月	4	11	18	25			
2021年9月からの新規教室 ㉑ 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。	室内履き必要	土曜日 開催 13:30 ～ 14:30	3F 喫茶室	10 名	10月	2	9	16	23	30		鈴木 和代
					11月	6	13	20	27			
					12月	4	11	18	25			
2021年7月からの新規教室 ㉒ 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？	ヨガマット必要	日曜日 開催 9:30 ～ 10:30	3F 喫茶室	10 名	10月	3	-	17	24	31		山口 日登美
					11月	7	14	21	28			
					12月	5	12	19	26			
2021年7月からの新規教室 ㉓ 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♪	ヨガマット必要	日曜日 開催 10:45 ～ 11:45	3F 喫茶室	10 名	10月	3	-	17	24	31		山口 日登美
					11月	7	14	21	28			
					12月	5	12	19	26			

※11月12日(金) パワーヨガ、かんたんエアロ&のびのびストレッチはメインアリーナで開催いたします。

シンコースポーツ寒川アリーナ
指定管理者 シンコースポーツ株式会社