

教室名	時間帯・開催日	場所	定員	開催日						講師
				4月	5月	12月	19日	-	31日	
人気教室！ ① <b>朝ヨガ</b> 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	4月	5月	12月	19日	-	31日	石見
大人気教室！！ ② <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	12月	19日	-	31日	石見
健康運動指導士による ③ <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	4月	5月	12月	19日	-	31日	原田
健康運動指導士による ④ <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 18:05 ~ 19:05	1F 多目的室	30名	4月	5月	12月	19日	-	31日	原田
2021年4月からの新規教室 ⑤ <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BC	15名	4月	5月	12月	19日	28日	30日	石見
人気教室！ ⑥ <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	12月	15日	22日	29日	石見
健康運動指導士による ⑦ <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	4月	5月	12月	15日	22日	29日	原田
人気教室！ ⑧ <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	12月	16日	23日	30日	石見
人気教室！ ⑨ <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	12月	16日	23日	30日	石見
人気教室！ ⑩ <b>リフレッシュヨガ</b> 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	4月	5月	12月	16日	23日	30日	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。※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。ご了承ください。