

教室名		時間帯・開催日	場所	開催日						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 サブアリーナ	7月	6	13	20	-		石見
				8月	3	10	17	-	31	
				9月	7	14	21	-		
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 サブアリーナ	7月	6	13	20	-		石見
				8月	3	10	17	-	31	
				9月	7	14	21	-		
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・室内履き必要	月曜日 開催	13:30 ~ 14:30	1F サブアリーナ 多目的室	7月	6	13	20	-		原田
				8月	3	10	17	-	31	
				9月	7	14	21	-		
④ 2020年6月からの新規教室 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・室内履き必要	月曜日 開催	18:05 ~ 19:05	1F サブアリーナ 多目的室	7月	6	13	20	-		原田
				8月	3	10	17	-	31	
				9月	7	14	21	-		
⑤ 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	7月	2	9	16	23	30	石見
				8月	6	-	20	27		
				9月	3	10	17	-		
⑥ 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	7月	2	9	16	23	30	原田
				8月	6	13	20	27		
				9月	3	10	17	-		
⑦ 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 サブアリーナ 多目的室	7月	5	10	17	24	31	石見
				8月	7	-	21	28		
				9月	4	11	18	25		
⑧ 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 サブアリーナ 多目的室	7月	5	10	17	24	31	石見
				8月	7	-	21	28		
				9月	4	11	18	25		
⑨ 2020年1月からの新規教室 リフレッシュヨガ パワーとリラックスの組合せ。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	7月	5	10	17	24	31	石見
				8月	7	-	21	28		
				9月	4	11	18	25		

サブアリーナの定員は30名まで、多目的室・会議室の定員は20名までとなります。定員に達した場合は締め切りとさせていただきます。

レッスンメンバーズカード(無料登録)が必要です。当日受付窓口レッスンメンバーズカードをご提示の上お支払いいただくと参加できます。

また、1回お得に参加できる回数券2,000円(550円お得)を販売しております。ぜひご利用ください。