2022年1月～3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（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。

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
①	人気教室！ **朝ヨガ**　ヨガマット必要 朝のヨガで体を目覚させ、爽やかな一日をスタート！	月曜日 開催 9:15 ～ 10:15	3F 会議室	25名	1月	－	10	17	－	31	いわみ もとみ 石見 元美
					2月	7	14	21	－		
					3月	7	14	21	－		
②	大人気教室！！ **シェイプアップヨガ**　ヨガマット必要 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！	月曜日 開催 10:30 ～ 11:30	3F 会議室	25名	1月	－	10	17	－	31	石見 元美
					2月	7	14	21	－		
					3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**　ヨガマット必要 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。	月曜日 開催 13:30 ～ 14:30	3F 武道場	30名	1月	－	10	17	－	31	はらだ ひろこ 原田 弘子
					2月	7	14	21	－		
					3月	7	14	21	－		
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 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。	月曜日 開催 15:30 ～ 16:30	3F 喫茶室	10名	1月	－	10	17	－	31	たなか かなこ 田中 華奈子
					2月	7	14	21	－		
					3月	7	14	21	－		
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 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。	月曜日 開催 16:45 ～ 17:45	3F 喫茶室	10名	1月	－	10	17	－	31	田中 華奈子
					2月	7	14	21	－		
					3月	7	14	21	－		
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 からだをケアするストレッチで毎日を元気に過ごそう！	月曜日 開催 18:15 ～ 19:15	1F 多目的室	30名	1月	－	10	17	－	31	原田 弘子
					2月	7	14	21	－		
					3月	7	14	21	－		
⑦	2021年9月からの新規教室 **健康ヨガ**　ヨガマット必要 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。	火曜日 開催 15:30 ～ 16:30	3F 喫茶室	10名	1月	4	11	18	25		すずき かずよ 鈴木 和代
					2月	1	8	15	22		
					3月	1	8	15	22	29	
⑧	2021年4月からの新規教室 **骨盤ヨガ**　ヨガマット必要 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。	水曜日 開催 13:30 ～ 14:30	3F 会議室	25名	1月	－	12	19	26		石見 元美
					2月	2	9	16	－		
					3月	2	9	16	23	30	
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 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。	木曜日 開催 12:15 ～ 13:15	1F 多目的室	30名	1月	6	13	20	－		石見 元美
					2月	－	10	17	24		
					3月	3	10	17	24	31	
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 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。	木曜日 開催 13:30 ～ 14:30	1F 多目的室	30名	1月	6	13	20	－		原田 弘子
					2月	3	10	17	24		
					3月	3	10	17	24	31	
⑪	2021年7月からの新規教室　ヨガマット必要 **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	木曜日 開催 16:30 ～ 17:30	3F 喫茶室	10名	1月	6	13	20	27		やまぐち ひとみ 山口 日登美
					2月	3	10	17	24		
					3月	3	10	17	24	31	

2022年1月～3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（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。

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** ヨガマット必要 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	1月	7	14	－	28			石見 元美
					2月	4	－	18	25			
					3月	－	11	18	25			
⑬	人気教室！ **かんたんエアロ＆のびのびストレッチ** ヨガマット・室内履き必要 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	1月	7	14	－	28			石見 元美
					2月	4	－	18	25			
					3月	－	11	18	25			
⑭	2021年9月からの新規教室 **健康ヨガ** ヨガマット必要 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	1月	7	14	21	28			鈴木 和代
					2月	4	11	18	25			
					3月	4	11	18	25			
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** ヨガマット・室内履き必要 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。	金曜日 開催 18:00 ～ 19:00 時短（17:45～18:45）	3F 喫茶室	10名	1月	7	14	－	28			石見 元美
					2月	4	－	18	25			
					3月	－	－	18	25			
⑯	人気教室！ **リフレッシュヨガ** ヨガマット必要 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！	金曜日 開催 19:15 ～ 20:15 時短（19:00～20:00）	1F 多目的室	30名	1月	7	14	－	28			石見 元美
					2月	4	－	18	25			
					3月	－	－	18	25			
⑰	2021年4月からの新規教室 **ポジティブヨガ** ヨガマット必要 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	1月	－	－	15	22	29		石見 元美
					2月	5	12	19	26			
					3月	5	12	19	26			
⑱	2021年4月からの新規教室 **Let's美BODY** ヨガマット必要 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 10:45 ～ 11:45	3F 喫茶室	10名	1月	－	－	15	22	29		石見 元美
					2月	5	12	19	26			
					3月	5	12	19	26			
⑲	2021年9月からの新規教室 **身体改善エクササイズ** ヨガマット必要 身体のゆがみや骨盤底筋のゆるみが気になる方にお勧め！	土曜日 開催 12:15 ～ 13:15	3F 喫茶室	10名	1月	－	－	－	－	－		鈴木 和代
					2月	5	12	19	26			
					3月	5	12	19	26			
⑳	2021年9月からの新規教室 **サタデーエアロビクス** 室内履き必要 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	1月	－	－	－	－	－		鈴木 和代
					2月	5	12	19	26			
					3月	5	12	19	26			
㉑	強度強めのヨガとなります！ **朝のお目覚めパワーヨガ** ヨガマット必要 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	1月	－	9	16	23	－		山口 日登美
					2月	6	13	20	27			
					3月	6	13	20	27			
㉒	2021年7月からの新規教室 **柔軟アップストレッチング** ヨガマット必要 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	1月	－	9	16	23	－		山口 日登美
					2月	6	13	20	27			
					3月	6	13	20	27			

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