

2026年9月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/8/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側(15名) 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)	9/18 やさしいシャドー エクササイズ 無料体験日です！	1	2	3	4	5
		12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ 基礎代謝アップ 瀬川 多	美トレ！ 休講	12:15 パワーヨガ 石見 多	9:30 体スッキリ ヨガ 石見 多北
		→BT	→FT	エンジョイエアロ 休講	13:30 かんたん エアロ 石見 多	10:45 スタイル アップ 石見 多北
		13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多	13:45 やさしい シャドーエクササイズ 山田 武	
				13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多	19:00 リフレッシュ ヨガ 石見 多	
6	7	8	9	10	11	12
	9:15 ゆっくり エアロ 石見 多	12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ 体幹強化 瀬川 多	9:30 美トレ！ 石見 多	12:15 パワーヨガ 石見 多	9:30 体スッキリ ヨガ 石見 多北
	10:30 朝ヨガ 石見 武	→BT	→FT	10:45 エンジョイ エアロ 石見 多	13:30 かんたん エアロ 石見 多	10:45 スタイル アップ 石見 多北
	10:45 女性限定 レディース健康体操 原田 多	13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多	13:45 やさしい シャドーエクササイズ 山田 武	
	13:30 ピラティス &ストレッチ 原田 武			リフレッシュ体操&ストレッチ 休講	19:00 リフレッシュ ヨガ 石見 多	
13	14	15	16	17	18	19
教室名下の矢印は 追加で必要な持ち物です BT:バスタオル FT:フェイスタオル	9:15 ゆっくり エアロ 石見 多	12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ ホルモンバランス 瀬川 多	美トレ！ 休講	パワーヨガ 休講	体スッキリヨガ 休講
	10:30 朝ヨガ 石見 武	→BT	→FT	エンジョイエアロ 休講	かんたんエアロ 休講	スタイルアップ 休講
	10:45 女性限定 レディース健康体操 原田 多	13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多	13:45 やさしい シャドーエクササイズ 山田 武	
	13:30 ピラティス &ストレッチ 原田 武			13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多	リフレッシュヨガ 休講	
20	21	22	23	24	25	26
夜間教室に ご参加いただいた方へ 夜得チケットを配布します！ 5枚で自由教室1回無料	ゆっくりエアロ 休講	12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会	9:30 週替わりヨガ ヒップアップ 瀬川 多	9:30 美トレ！ 石見 多	12:15 パワーヨガ 石見 多	9:30 体スッキリ ヨガ 石見 多北
	朝ヨガ 休講	→BT	→FT	10:45 エンジョイ エアロ 石見 多	13:30 かんたん エアロ 石見 多	10:45 スタイル アップ 石見 多北
	レディース健康体操 休講	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多	13:45 やさしい シャドーエクササイズ 山田 武	
	ピラティス&ストレッチ 休講			13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多	19:00 リフレッシュ ヨガ 石見 多	
27	28	29	30	当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。 (登録料無料) 1時間で600円または回数券1回分 6回分の回数券は1枚3,000円で販売しています。 運動できる服装、ヨガマットや室内シューズを ご持参ください。 ※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。		
夜得チケット対象教室 ・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30 ・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00	休館日	12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ 内臓活性化 瀬川 多			
		→BT	→FT			
		13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北			