

# 2026年5月度サービスプログラム一覧

(※のサービスは予約制)

月 火 水 木 金 土 日

8:30	8:35~ ラジオ体操 【スタッフ】				8:35~ ラジオ体操 【スタッフ】		
9:00		9:20~10:05 やさしい健美操 【奥田】	9:15~10:00 スタミナウォーク 5/13・27				9:30~9:50 あさトレ 【スタッフ】
10:00	9:00~10:00 ランニング 5/11・25	10:30~11:15 らくちんエアロ 【堀口】	9:30~10:15 ベーシックエアロ 【中家】	10:30~11:15 ゆったりジョギング 5/7・21	10:00~10:45 歩き方教室 5/8・22		10:30~11:15 ※ZUMBA 【花岡】(60名)
11:00		11:45~12:30 ※ピラティス 【的之】(25名)	10:45~11:30 ※健美操 【大城】(50名)				11:30~11:50 ストレッチ 【スタッフ】
12:00	12:25~13:10 リフレッシュケア体操 【平林】			12:45~13:30 運動不足解消ヨガ 【岡崎】	1・3・5週目	12:25~13:10 呼吸を取り入れた すっきり体操 or やさしいフィーリングヨガ 【奥田】	2・4週目
13:00	13:30~14:15 機能改善ヨガ 【牧野】				13:00~13:45 機能改善体操 【牧野】		
14:00				14:00~14:45 ZUMBA 【岡崎】	14:00~14:45 ボディケア 【牧野】	14:00~14:45 ※骨盤矯正 【米永】(30名)	
15:00				15:00~15:30 FAT BURN 【北本】	15:00~15:45 ヒップホップダンス 【優希菜】	GW中のサービスプログラムは 休講があります。 裏面をご確認下さい。	
18:00			プログラム開始後は 入室不可				
19:00	19:50~20:35 ZUMBA 【上利】	19:40~20:25 ZUMBA 【岩崎】					