

2026年6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 6/3・17・24 | | | | 9:30~9:50 あさトレ 【スタッフ】 |
| 10:00 | 9:00~10:00 ランニング 6/8・22 | 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 6/4・18 | 10:00~10:45 歩き方教室 6/12・26 | | 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 | | |
| 13:00 | 13:30~14:15 機能改善ヨガ 【牧野】 | | | | | 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 |
| 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】 | | |
| 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】 | | | | 19:40~20:25 アクティブヨガ 【梅津】 | |