2026年12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	9:00～10:00 ランニング 12/14・28	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 12/9・23				9:30～9:50 あさトレ 【スタッフ】
10:00		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 12/3・17	10:00～10:45 歩き方教室 12/4・11		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）		1・3・5週目		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】		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】		
18:00							
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】		

プログラム開始後は
入室不可

2027年1月予約日
12/18(金)