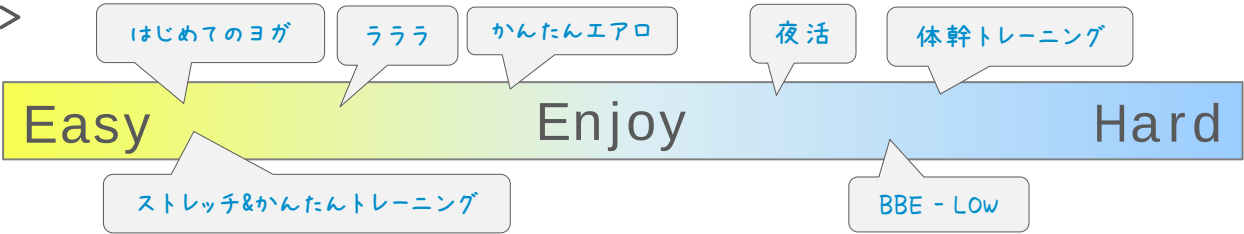


教室名	日時		内容
かんたんエアロビクス	月	10:30-11:30(60)	音楽に合わせてカラダを動かしてリフレッシュ♪ ▶有酸素運動で心肺機能・冷え性予防に効果的
ラララサーキットライト LALALA circuit lite	月	10:30-11:30(60)	ミズノオリジナルプログラムで自分の体重を使った筋力トレーニング とリズム体操を交互に行います
BBE - LOW	月	19:30-20:30(60)	BBE> バランスボールトレーニングでシェイプアップ LOW> 下半身ワークアウトで細いだけじゃない筋力づくり
はじめてのヨガ教室	木	10:30-11:30(60)	ココロとカラダを整える、ヨガプログラム ▶初めての方大歓迎🍃落ち着いた動きで心身リラックス
ストレッチ&かんたんトレーニング	木	10:30-11:30(60)	ストレッチとかんたんトレーニングでカラダをスッキリ！ ▶柔軟中心に身体を温め、軽運動でリフレッシュ
体幹トレーニング	木	19:30-20:30(60)	運動習慣を身につけ、健康的なカラダを目指しましょう☆ ▶筋肉バランスを整え、安定性向上、引締めにも効果的
夜活	金	19:30-20:30(60)	週末の夜、カラダを動かしてスッキリしませんか？ ▶自重トレに合わせ用具も使用した簡単トレーニング
エンジョイTIME	土	19:00-20:30(90)	集まった皆さんでスポーツ（卓球・バドミントン）を 楽しみましょう♪

＜フィットネス強度メーター＞
※運動強度の感じ方には
個人差があります



6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 エアロ 10：30～	3 休館日	4	5 ヨ ガ 10：30～ 体 幹 19：30～	6 夜 活 19：30～	7
8	9 エアロ 10：30～ B - L 19：30～	10 休館日	11	12 ス ト 10：30～ 体 幹 19：30～	13	14
15	16	17 休館日	18	19 ヨ ガ 10：30～ 体 幹 19：30～	20	21 インジョイ 19：00～
22	23 B - L 19：30～	24 休館日	25	26 ス ト 10：30～ 体 幹 19：30～	27 夜 活 19：30～	28
29	30 ラララ 10：30～					

7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 休館日	2	3 ヨ ガ 10：30～ 体 幹 19：30～	4	5
6	7 エアロ 10：30～	8 休館日	9	10 ス ト 10：30～ 体 幹 19：30～	11 夜 活 19：30～	12
13	14 ラララ 10：30～ B - L 19：30～	15 休館日	16	17 ヨ ガ 10：30～ 体 幹 19：30～	18	19
20	21	22 休館日	23	24 ス ト 10：30～ 体 幹 19：30～	25 夜 活 19：30～	26 インジョイ 19：00～
27	28 エアロ 10：30～ B - L 19：30～	29 休館日	30	31		