






2016年1月からのプログラム

	月	水	木	金	土
10:00					
10:15	<p>定員につき体験は受付ておりません。</p> <p>10:30~11:30 健脚ステップ 宗石</p> 	<p>10:30~11:30 フィットネス フラ 青山</p>	<p>10:15~11:15 らくちん! 筋力アップ体操 永谷</p> <p>筋力アップで肩・膝・腰の機能改善!!</p>	<p>このマークのプログラムにはシューズが必要となります。</p> <p>10:30~11:30 ソフトエアロ 加藤</p> 	<p>10:30~11:30 第1・3・5週 メンズ フィットネス 加藤 (男性専用)</p> 
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30	<p>脚力アップ!! 筋力アップ!!</p>	<p>楽しくシェイプ!!</p>		<p>基礎体力アップ!!</p>	<p>生活習慣病の改善!! メタボ対策!!</p>
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00		<p>11:45~12:45 リンパケア & 骨盤体操 青山</p> <p>免疫力アップ!! 骨盤周りの強化で歪み改善!!</p>		<p>11:45~12:45 アンチエイジング ヨガ 八神</p> <p>身体の芯からリフレッシュ!!</p>	
13:15					
13:30					
13:45					
14:00	<p>13:30~14:30 フットセラピー & 機能改善ヨガ 近藤</p> <p>身体チェック! 身体の機能回復 代謝アップ!!</p>		<p>13:00~14:00 ステップ & ストレッチ 岩間</p>  <p>基礎体力アップ!!</p>		
14:15					
14:30					
14:45					
15:00		<p>14:00~15:00 リフレッシュ体操 有賀</p>  <p>爽快!!元気力アップ!!</p>	<p>14:15~15:15 セルフ フットセラピー 岩間</p> <p>血流アップ!! むくみ改善!!</p>		
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					