

🦋💡🦋💡🦋💡 レッスンスケジュール 2026年9月 🦋💡🦋💡🦋💡

強度	かなりやさしい	やさしい	ふつう	ややきつい	きつい
----	---------	------	-----	-------	-----

※変更や中止の場合は館内掲示またはインスタグラムにてお知らせいたします。

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30	ソーラン体操 西谷	全身ほぐし エクササイズ 小寺	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	休 館 日	楽しい♪ ダンストレーニング 藤岡	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋
11:30	ゴムバンドトレーニング & 下半身エクササイズ 小寺	腰痛予防の ストレッチ 藤岡	姿勢改善 ストレッチ 西谷		全身ほぐし エクササイズ 小寺	腰痛予防の ストレッチ 藤岡	姿勢改善 ストレッチ 西谷
13:30	DVD トレーニング	日替わり メニュー	DVD トレーニング		日替わり メニュー	DVD トレーニング	体幹 トレーニング 山本
14:30	ひざ痛予防の ストレッチ 藤岡	ゴムバンドトレーニング & 下半身エクササイズ 小寺	ボールエクササイズ & リンパケア 高橋		ひざ痛予防の ストレッチ 藤岡	本気の ヒップアップトレ 藤岡	下半身の ストレッチ 田邊
19:00	本気の ヒップアップトレ 藤岡	ボールエクササイズ & リンパケア 高橋	股関節の ストレッチ 山本		日替わり メニュー	下半身の ストレッチ 田邊	
20:00	体幹 トレーニング 山本	ソーラン体操 西谷	本気の ヒップアップトレ 藤岡		下半身の ストレッチ 田邊		

**代行の
お知らせ**

6日(日)13:30
8日(火)10:30
14日~16日
20日(日)13:30
21日(月)14:30
25日(金)20:00

DVDトレーニング
、 14:30 DVDトレーニング
ジムボール体験会のためレッスン中止
DVDトレーニング
西谷
山本

28日(月)14:30 西谷 、 19:00 田邊
29日(火)11:30 西谷 、 20:00 田邊
30日(水)10:30 藤岡 、 11:30 DVDトレーニング
20:00 高橋



★16日(水) 20:15~ HIITトレーニングイベントを開催します。ぜひご参加ください！