

🍎🍓🍌🍌🍓🍌 レッスンスケジュール 2026年10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	かなりきつい
----	---------	------	-----	-------	-----	--------

※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	楽しい♪ ダンストレーニング 西谷	DVD トレーニング	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	休 館 日	背中・巻き肩 改善エクササイズ 小寺	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	ゴムチューブ トレーニング 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		腰痛予防の ストレッチ 藤岡	ひざ痛予防の ストレッチ 藤岡	日替わり メニュー
13:30	日替わり メニュー	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	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	日替わり メニュー		ゴムチューブ トレーニング 小寺	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	ボディ コンディショニング 山本		楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	下半身の ストレッチ 田邊	
20:00	体幹 トレーニング 山本	6日中止 楽しい♪ ダンストレーニング 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**

3日(土) 11:30 西谷 姿勢改善ストレッチ
6日(火) 11:30 西谷 姿勢改善ストレッチ
19:00・20:00 イベント
7日(水) 10:30 DVDトレーニング
20:00 高橋 ダンストレーニング
12日(月) 11:30 藤岡 ストレッチ

13日(火) 11:30 小寺 背中・巻き肩改善エクササイズ
14:30 西谷
20:00 山本 体幹トレーニング
14日(水) 20:00 田邊 下半身ストレッチ
16日(金) 11:30 西谷 姿勢改善ストレッチ
17日(土)、24日(土) 10:30 藤岡



★6日(火) 19:00～HIITトレーニング／20:00～ボディコンディショニングのイベントを開催します。ぜひご参加ください！