



# スタジオプログラム



1 2 3 月

\*TIMETABLE\*

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10:00~11:00				やさしいピラティス		
10:30~11:45		ジェントルフローヨガ				
13:30~14:30	ボディメンテナンス					
18:00~19:00	ジェントルヨガ					

## ボディメンテナンス (Sugi)

キレイなカラダづくりのためにしなやかな強い筋肉と柔軟性をそして体の軸をつくっていきましょう。どなたでも参加できるプログラムです！

## ジェントルヨガ (Miyuki)

運動習慣を身につけ、柔軟なカラダとココロを養うクラス。呼吸やヨガアサナを基礎から練習します。

## ジェントルフローヨガ (Miyuki)

フローとは英語で流れるという意味を持っています。水の流れるように自然な動きで、心と体の繋がりを整えます。

## やさしいピラティス (Etsuko)

年齢、性別を問わず誰にでも対応できるエクササイズです。深い呼吸に合わせ自分で動きをコントロールしながら体の中心を鍛え、しなやかで元気な体を手に入れましょう。

2016

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休講	休講		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
休講						
11	12	13	14	15	16	17
休講	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
休講						
18	19	20	21	22	23	24
ボディメンテナンス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
25	26	27	28	29	30	31
ボディメンテナンス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
8	9	10	11	12	13	14
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		休講			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
15	16	17	18	19	20	21
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
22	23	24	25	26	27	28
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
29						
休講						
休講						

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6
	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
7	8					
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
14	15	16	17	18	19	20
ポティメンテナス (13:30~14:30)	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						
21	22	23	24	25	26	27
休講	ジェントルフローヨガ (10:30~11:45)		やさしいピラティス (10:00~11:00)			
休講						
28	29	30	31			
ポティメンテナス (13:30~14:30)	休講		休講			
ジェントルヨガ (18:00~19:00)						

一般財団法人 淳風会 健康管理センター 4F からだサポートルーム

TEL:086-221-1718(直通) 完全予約制

《営業時間:平日 10:00~19:00 土曜日 9:00~13:00 休館日:日・祝》

\* 初参加のスタジオプログラムにつきましては、随時無料体験を行っています。お気軽にお申込み下さい☆