



スタジオフログラム



10 11 12 月

TIMETABLE

2016

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
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。深い呼吸に合わせて自
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。



月曜日

火曜日

水曜日

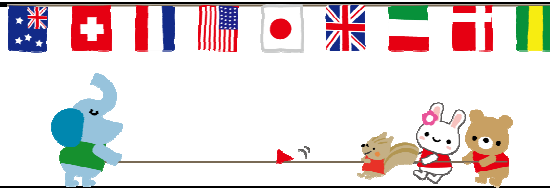
木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

* 10月 *



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

