スタジオプログラム

4 5 6 月

Monday　13:30～14:30
ボディメンテナンス
（Sugi）
キレイなカラダづくりの為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！

Thursday　10:00～11:00
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ｽﾞです。
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。

Tuesday　10:30～11:45
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。
水の流れのように自然な動きで、心と体の繋がりを整えます。

＼NEW　LESSON／
H29年4月～

NEW!!
Monday　18:00～19:00
ジェントルヨガ
（Yumi）
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。

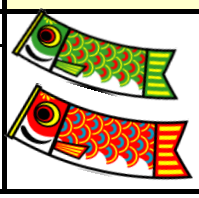
NEW!!
Friday　13:30～14:30
のびのびリフレッシュ
（Etsuko）
ストレッチを主に行なうプログラムです。初心者でも大歓迎ですので、ぜひ心も身体もリフレッシュしにお越し下さい♪

2017

＊4月＊

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

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
休講 休講	休講		休講	休講		
8	9	10	11	12	13	14
ボディメンテナンス （13:30～14:30） ジェントルヨガ （18:00～19:00）	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）	のびのびリフレッシュ （13:30～14:30）		
15	16	17	18	19	20	21
ボディメンテナンス （13:30～14:30） ジェントルヨガ （18:00～19:00）	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）	のびのびリフレッシュ （13:30～14:30）		
22	23	24	25	26	27	28
ボディメンテナンス （13:30～14:30） ジェントルヨガ （18:00～19:00）	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）	のびのびリフレッシュ （13:30～14:30）		
29	30	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）	ジェントルフローヨガ （10:30～11:45）					



＊5月＊

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

＊6月＊

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☆