



スタジオプログラム



789月



Monday 13:30~14:30
ポティメンテナス
 (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！

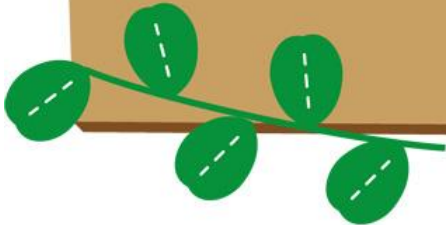
Thursday 10:00~11:00
やさしいピラティス
 (Etsuko)
 年齢、性別を問わず誰にでも対応できるエクササイズです。深い呼吸に合わせて自分で動きをコントロールしながら体の中心を鍛え、しなやかで元気な体を手に入れましょう。

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。水の流れる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~

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。

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

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

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

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

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☆