

開講クラス

機能回復室	にこにこ貯筋	月	9:30~10:30	大人
機能回復室	ヨガ	月	11:00~12:00	大人
機能回復室	ヨガ	月	12:15~13:15	大人
機能回復室	低負荷バランス体操	月	13:30~14:30	大人
機能回復室	ピラティス	月	14:45~15:45	大人
機能回復室	ストレッチコンディショニング	月	19:30~20:30	大人
機能回復室	ぐらびたっ体操	火	9:30~10:30	大人
機能回復室	ピラティス	火	11:00~12:00	大人
機能回復室	体幹コンディショニング	火	14:15~15:15	大人
機能回復室	体幹トレーニング	火	19:15~20:00	大人
機能回復室	アロマピラティス	水	9:30~10:30	大人
機能回復室	ピラティス	水	11:00~12:00	大人
機能回復室	健康体操50	水	13:10~14:00	大人
機能回復室	ほぐして引き締めるヨガ	水	19:30~20:30	大人
機能回復室	健康づくり体力アップ教室	木	10:15~11:00	大人
機能回復室	健康体操	木	11:10~12:10	大人
機能回復室	ピラティス	木	12:20~13:20	大人
機能回復室	腰痛改善	木	14:30~15:30	大人
機能回復室	体幹トレーニング	木	19:15~20:00	大人
機能回復室	ボディケア	土	11:00~12:00	大人
機能回復室	体幹トレーニング	土	13:00~13:45	大人
グリーンフィットネスルーム	体幹トレーニング	日	13:00~13:45	大人