

# 健康スタジオ 3か月 スケジュール

当日受付	要事前申込	6ヵ月・3ヵ月コース
貸切利用	個人利用	休館日

【お願い】主催事業(講座等)の開催により、個人利用・貸切利用がご利用いただけない日もあります。  
ご利用の際には、HPから最新の3ヵ月スケジュールをご覧くださいか、またはお電話にてご確認くださいませうお願いいたします。

【お知らせ】

9月2日(月)午後13時~17時、9月22日(日)午後13時~17時は、主催事業のため個人利用・貸切利用でのご利用にはなれません。

10月27日(日)終日アートフォーラムフェスティバルを開催いたします。前日26日(土)は準備のため、個人・貸切でのご利用にはなれません。

9月				10月				11月						
日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間
1	日	ベーシック・ヨガ	こころにやさしい整体法		1	火	個人利用	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ	1	金	女性のがん術後の体操	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
2	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	主催事業 がん女性のための創作ダンス	貸切利用	2	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	2	土	貸切利用	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用
3	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ	3	木	個人利用	骨盤底筋体操	貸切利用	3	日	個人利用	個人利用	
4	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	4	金	女性のがん術後の体操	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	4	月	個人利用	個人利用	
5	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用	5	土	胸体力	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	5	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ
6	金	女性のがん術後の体操	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	6	日	ベーシック・ヨガ	こころにやさしい整体法		6	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
7	土	胸体力	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	7	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	ゆったり楽しむ フラエクササイズ	貸切利用	7	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用
8	日	ベーシック・ヨガ	個人利用		8	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	8	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
9	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	姿勢調整 ピラティス	貸切利用	9	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	9	土	胸体力	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用
10	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	10	木	女性のためのコンディショニング ユガ	個人利用	貸切利用	10	日	ベーシック・ヨガ	個人利用	
11	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	11	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	11	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	ゆったり楽しむ フラエクササイズ	貸切利用
12	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用	12	土		アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	12	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用
13	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	13	日	ベーシック・ヨガ	個人利用		13	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
14	土		アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	14	月	個人利用	個人利用		14	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用
15	日	ベーシック・ヨガ	こころにやさしい整体法		15	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ	15	金	ベビーヨガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
16	月	個人利用	個人利用		16	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	16	土		アロマ ユガ 個人利用	貸切利用
17	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ	17	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用	17	日	ベーシック・ヨガ	こころにやさしい整体法	
18	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	18	金	ベビーヨガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	18	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	ゆったり楽しむ フラエクササイズ	貸切利用
19	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用	19	土	胸体力	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	19	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイト アロマヨガ
20	金	ベビーヨガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	20	日	ベーシック・ヨガ	こころにやさしい整体法		20	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
21	土	貸切利用	アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	21	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	ゆったり楽しむ フラエクササイズ	貸切利用	21	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用
22	日	ベーシック・ヨガ	主催事業 がん女性のための創作ダンス		22	火	個人利用	個人利用		22	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
23	月	休館日			23	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	23	土	胸体力	個人利用	
24	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	24	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用	24	日	ベーシック・ヨガ	個人利用	
25	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	25	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	25	月	休館日		
26	木	女性のためのコンディショニング ユガ	個人利用	貸切利用	26	土		アロマ ユガ フェスティバル準備	フェスティバル準備	26	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用
27	金	産後のセルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	27	日	主催事業 アートフォーラムフェスティバル			27	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
28	土		アロマ ユガ 個人利用	貸切利用	28	月	休館日			28	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用
29	日	ベーシック・ヨガ	個人利用		29	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	29	金	個人利用	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
30	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	貸切利用	貸切利用	30	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	30	土		アロマ ユガ 個人利用	貸切利用
					31	木	女性のためのコンディショニング ユガ	骨盤底筋体操	貸切利用					