

秋の中庭プログラム

★「ムーブストレッチ」

日程 10/3 (土) 18:00~18:45
10/17 (土) 18:00~18:45

定員 20名 担当/松村智恵美

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> リズミカルでやさしい動的ストレッチです!

★「ベールで舞うベリーダンス」

日程 10/10 (土) 18:00~18:45
10/24 (土) 18:00~18:45

定員 20名 担当/NESMA

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> シルクベールを使って美しく、魅力的に舞いましょう!

★「ZUMBA」

日程 10/31 (土) 18:00~18:45

定員 20名 担当/NATSUMI

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> いつもとは違う雰囲気を楽しみましょう!

★「イス ストレッチ&筋トレ」

日程 10/4 (日) 17:00~17:45

定員 20名 担当/木下

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> イスを使うため膝や腰に痛みのある方や体力に自信がない方にもおすすめのプログラムです!

★「FITNESS養生気功」

日程 10/11 (日) 17:30~18:15

定員 20名 担当/Yukiko

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> 身体の改善と能力の維持を目的とした誰でも安全に効果が期待できるプログラムです!

★「ムービングコアトレ」

日程 10/18 (日) 17:00~17:45

定員 20名 担当/藤谷久美子

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> 立位で動きに合わせて体幹を鍛えます!

★「パワーストレッチ 呼吸編」

日程 10/25 (日) 17:00~17:45

定員 20名 担当/藤谷久美子

会場 中庭 (雨天時はメインスタジオ)

<内容> 外ならではの呼吸を取り入れた
ファンクショナルストレッチ!

スタッフプログラム

★「自宅できる簡単エクササイズ」

日程 10/2 (金) 15:30~15:50

定員 10名 担当/酒井トレーナー サブスタジオ

★「ストレッチポール」

日程 10/8 (木) 16:30~17:00

日程 10/15 (木) 16:30~17:00

定員 10名 担当/高桑トレーナー サブスタジオ

★「ノルディックウォーキング教室」

日程 10/9 (金) 13:30~15:00

日程 10/26 (月) 13:30~15:00

定員 10名 担当/酒井トレーナー フロント集合

★「ランニング練習会」

日程 10/11 (日) 9:15~10:15

日程 10/25 (日) 9:15~10:15

担当/酒井トレーナー フロント集合

女子プロによるマントーマンレッスン ゴルフレッスン会

日程

8日 / 12日 / 21日 / 29日

時間

各日程18:00~20:00

料金:お一人さま 30分/2,000円/要予約

10/24~10/31はハロウィーン期間です!

スタジオレッスンで仮装して盛り上がりましょう!!

2020.10 EVENT & CULTURE

※イベントとカルチャー合同のスケジュールとなっております。

E : イベントのプログラムです。すべての会員様が参加可能です。
C : カルチャーのプログラムです。フィットネス会員様は別途料金が発生します。

🎃 10/24~10/31はハロウィーン期間になります! 🎃



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

◆予約について◆

9/23(水) 9:00 よりWEB先行予約を開始いたします。

9/25(金) 9:00 よりお電話、フロントでの予約を開始します。

※当日参加をする場合にも必ずフロントにて予約をお願いします。

直接参加してしまうと事前準備ができない場合があります。

<p>5 C 陶芸教室 10:00~12:00 13:00~15:00 定員: 15名 カルチャーエリア 1作品1,500円(税込)</p> <p>C 書道教室 16:00~18:00 定員: 15名 カルチャーエリア お手本代/1回100円(税込)</p>	<p>6 休館日</p>	<p>7 C お香調合教室 10:00~12:00 定員: 15名 カルチャーエリア 材料費/1,500円(税込)</p> <p>E 世界の記憶、上野三碑を知る 上野三碑歴史講座 15:30~16:30 大山講師 要予約 店員16名 カルチャーエリア</p>	<p>1 C 英会話教室 (中級~上級編) 13:00~14:30 定員: 12名 カルチャーエリア</p> <p>C アロマ教室 19:30~21:00 定員: 15名 カルチャーエリア 材料費/500円(税込)</p>	<p>2 C ファブリックペイント教室 10:00~12:00 定員: 10名 カルチャーエリア 材料費/500円(税込)</p> <p>E 自宅でできる 簡単エクササイズ 15:30~15:50 定員10名 酒井トレーナー サブスタジ</p>	<p>3 E シネマ交流会 「BRAVE HEARTS 海猿」 14:00~/18:00~(約2時間) 要予約 各定員10名シアタールーム</p> <p>E 中庭プログラム 「ムーブストレッチ」 18:00~18:45 要予約 定員20名 松村智恵美</p>	<p>4 E 中庭プログラム 「イス ストレッチ&筋トレ」 17:00~17:45 要予約 定員20名 木下 膝や腰に痛みのある方も参加し やすいプログラムです!</p>
<p>12 C 英会話教室(入門~初級編) 10:30~12:00 定員: 12名 カルチャーエリア</p> <p>E ゴルフレッスン会 18:00~20:00 良田陽子プロ お一人30分 2,000円 要予約</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14 C ポーセラーツ教室 10:00~12:00 定員: 15名 カルチャーエリア 講師: 歌代 順子</p> <p>C カラオケ教室 19:00~21:00 定員: 15名 カラオケエリア 参加費無料</p>	<p>8 E ストレッチポール 16:30~17:00 定員10名 高桑トレーナー サブスタジ</p> <p>E ゴルフレッスン会 18:00~20:00 良田陽子プロ お一人30分 2,000円 要予約</p>	<p>9 E ノルディック ウォーキング教室 13:30~15:00 要予約 定員10名 酒井トレーナー 集合: フロント前</p> <p>C 韓国語教室 19:00~20:30 定員: 12名 カルチャーエリア</p>	<p>10 C クラフトテープ教室(全3回) 14:00~16:00 定員: 15名 カルチャー 1作品1,000円(税込)</p> <p>E 英語発音講座+ミニ英会話 14:00~15:30/Noriko 要予約 定員10名 シアタールーム</p> <p>E 中庭プログラム 「パールで舞うベリーダンス」 18:00~18:45 要予約 定員20名 NESMA</p>	<p>11 E ランニング練習会 9:15~10:15 酒井トレーナー 予約不要 フロント集合</p> <p>E 顔ヨガ 16:00~17:00 要予約 定員16名 カルチャーエリア 持ち物: 顔が全部映る鏡 写真が撮れるもの(スマホ、携帯電話)</p> <p>E 中庭プログラム 「FITNESS養生気功」 17:30~18:15 要予約 定員20名 Yukiko</p>
<p>19 E ヤクルト健康教室お土産付き 「正しく食べて減らそう内臓脂肪」 10:00~11:00 無料 定員16名 カルチャーエリア</p> <p>C 書道教室 16:00~18:00 定員: 15名 カルチャーエリア お手本代/1回100円(税込)</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 C 写真教室 13:00~14:30 定員: 12名 カルチャーエリア 材料費なし</p> <p>E ゴルフレッスン会 18:00~20:00 良田陽子プロ お一人30分 2,000円 要予約</p>	<p>15 C 英会話教室 (中級~上級編) 13:00~14:30 定員: 12名 カルチャーエリア</p> <p>E ストレッチポール 16:30~17:00 定員10名 高桑トレーナー サブスタジ</p>	<p>16 E スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 13:30~14:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア スタッフがわかる範囲でスマホの ことについて相談に乗ります! 予約の取り方もお教えします!</p>	<p>17 C クラフトテープ教室(全3回) 10:00~12:00 定員: 15名 カルチャー 1作品1,000円(税込)</p> <p>E 大好評☆眼ヨガ 14:00~15:00 要予約 カルチャー 定員16名</p> <p>E 中庭プログラム 「ムーブストレッチ」 18:00~18:45 要予約 定員20名 松村智恵美</p>	<p>18 E 中庭プログラム 「ムービングコアトレ」 17:00~17:45 要予約 定員20名 簾谷久美子 体幹を鍛えるトレーニングです! 是非ご参加ください!</p>
<p>26 C 英会話教室(入門~初級編) 10:30~12:00 定員: 12名 カルチャーエリア</p> <p>E ノルディックウォーキング教室 13:30~15:00 要予約 定員10名 フロント集合</p> <p>E 顔ヨガ 19:00~20:00 要予約 定員16名 カルチャーエリア 持ち物: 顔が全部映る鏡 写真が撮れるもの(スマホ、携帯電話)</p>	<p>27 休館日</p>	<p>22 E 「髪切美匠presents」 ふんわり前髪講座と自律神経を 整えるツボ押しマッサージ講座 18:00~19:30 要予約 定員16名 カルチャーエリア 参加費: 無料 講師: 銀塚先生</p> <p>28 E スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 13:30~14:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア</p> <p>C カラオケ教室 19:00~21:00 定員: 15名 カラオケエリア 参加費無料</p>	<p>23 C NEW ハーバリウムボールペン作り 10:30~12:00 定員: 15名 カルチャーエリア 1作品1,000円(税込)</p> <p>C 韓国語教室 19:00~20:30 定員: 12名 カルチャーエリア</p>	<p>29 E ボールペン習字 15:30~17:30 要予約 定員15名 カルチャーエリア 参加費500円 初回教材費1000円</p> <p>E ゴルフレッスン会 18:00~20:00 良田陽子プロ お一人30分 2,000円 要予約</p>	<p>24 C クラフトテープ教室(全3回) 14:00~16:00 定員: 15名 カルチャーエリア 1作品1,000円(税込)</p> <p>E 中庭プログラム 「パールで舞うベリーダンス」 18:00~18:45 要予約 定員20名 NESMA</p>	<p>25 E ランニング練習会 9:15~10:15 酒井トレーナー 予約不要 フロント集合</p> <p>E 中庭プログラム 「パワーストレッチ 呼吸編」 17:00~17:45 要予約 定員20名 簾谷久美子</p>
<p>30 E シネマ交流会 マリと子犬の物語 14:00~約2時間 19:00~約2時間 要予約 各定員10名シアタールーム “新潟県中越地震”の実話を基に 描かれベストセラーとなった絵本を 映画化した感動作です。</p>	<p>31 E 大好評☆眼ヨガ 16:00~17:00 要予約 カルチャー 定員16名</p> <p>E 中庭プログラム 「ZUMBA」 18:00~18:45 要予約 定員20名 NATSUMI</p>	<p>カルチャー</p> <p>フィットネス・スポーツ</p> <p>セミナー・講習会</p> <p>催し物</p> <p>文化・コミュニティ</p>				

※新型コロナウイルスの状況により急きょ変更の可能性もございますのでご了承ください。 ※中庭プログラムは雨天の場合メインスタジオでの開催となります。