

5月 駒沢ウェルネスセンター タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金
9:15 :30	健康運動教室 1 山中 9:30~10:00	健康運動教室 1 矢川 9:30~10:00	健康運動教室 1 矢口 9:30~10:00	健康運動教室 1 矢川 9:30~10:00	健康運動教室 1 吉永 9:30~10:00
10:00 :15					
:30	対面のみ実施 エアロビクス 山中 10:30~11:00	対面のみ実施 やさしい全身運動 矢川 10:30~11:00	対面のみ実施 エアロビクス 矢口 10:30~11:00	対面のみ実施 ピラティス 山下 10:30~11:00	対面のみ実施 踏み台 吉永 10:30~11:00
11:00 :15	オンライン(お好きな場所で利用) ■フリーコース7,700円 (終日利用) ■午前・午後コース5,500円 (いずれかご指定) ■オンデマンドコース7,700円 (約60本の動画を見放題) フリー・午前・午後のご利用の方も 約10本の動画見放題つきです。 ※オンデマンド以外のコースはzoomを使用しての プログラムとなります。		対面(スタジオ利用) 1回800円 回数券11回分8,000円 オンライン利用の方は安く スタジオ利用できるチケットの ご用意がございます。 (窓口へお問い合わせください。) 入会金・年会費はございません ※本プログラムは 土日祝日は休講となります。		
:30					
:45					
12:00 :15					
:30					
:45					
13:00 :15					
:30					
:45					
14:00 :15	※お楽しみエクササイズ 山下 14:00~14:30	フラダンス 山本 14:00~14:30			対面のみ実施 ラテンエアロ 吉永 13:45~14:15
:30					30分間 第2スタジオ解放中
:45					
15:00 :15	ヨガ 山下 14:45~15:15	ボディメンテナンス 山本 14:45~15:15	対面のみ実施 踏み台 山中 14:45~15:15	対面のみ実施 やさしい全身運動 矢川 14:45~15:15	ピラティス 山下 14:45~15:15
:30					
:45	健康運動教室 3 山下 15:30~16:00	オンラインのみ実施 エアロビクス 山本 15:30~16:00	ピラティス 山中 15:30~16:00	健康運動教室 1 矢川 15:30~16:00	健康運動教室 2 山下 15:30~16:00
16:00 :15					

アイコン説明



スタジオ利用時は
室内シューズを
お持ちください。



スタジオ利用時は
モニター視聴クラス
となります。

金曜14:15~14:45

上記時間帯は
第2スタジオを解放。
レッスン合間の
ストレッチや休憩で
ご利用ください。

※お楽しみエクササイズ 毎週月曜 14:00~14:30 レッスン内容(週によって内容が変わります)

11日 ミニボールエクササイズ ※ミニボール使用
18日 ラテンエアロビクス
25日 エアロビクス

(11日のみスタジオ利用者は)
※4日は祝日のためクラスはございません。



Mom Up Park by健幸スマイルスタジオ

ママのためのクラスを開催しております。

月1回の対面クラスと週2回のオンラインクラス実施中 詳しくは別紙または受付へお声がけください。

お問い合わせ先：駒沢ウェルネスセンター

世田谷区上馬4-6-3

電話：03(6450)8171 メール：komazawa.wellness@dune.ocn.ne.jp

ホームページ：

