

9月 駒沢ウェルネスセンター タイムスケジュール

月	火	水	木	金	
健康運動教室 1 吉永 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	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	
対面のみ実施 エアロビクス 吉永 10:30~11:00		対面のみ実施 踏み台 吉永 10:30~11:00	チェアストレッチ 山下 10:30~11:00	対面のみ実施 エアロビクス 吉永 10:30~11:00	
			健康運動教室 3 山下 11:30~12:00		
※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	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) オンラインご利用の方は 動画15本見放題つきとなります! ※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 (※Men's運動教室のみ1回500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。			
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 エアロビクス 吉永 14:45~15:15		ピラティス 山下 14:45~15:15	
		↑第4週は月イチ講座のため休講。			
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 吉永 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	

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。

※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)

- 1日 骨盤リズムエクササイズ
- 8日 ミニボールエクササイズ※ミニボール使用
- 22日 フォームローラーエクササイズ※フォームローラー
- 29日 タオルエクササイズ※フェイスタオル
(15日は祝日のためクラスはございません。)



月イチ講座 参加無料

毎月第4水曜日 14:45~15:15

今月は**9月24日**

テーマ

『足のトラブルは寝たきりの入口』

リモートで視聴希望の方は事前にご連絡ください。
 (オンラインプログラムをお申込みの方は別途申込みは不要です。)
 スタジオで参加ご希望の方は事前のお申し込みは不要です。



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:

