

| MON | TUE | WED | THU | FRI | |
|---|--|--|--|---|---|
| 柔術 毎週木曜日 19:00~20:30 5月開催日 9、16、23、30日 担当 大日向 | 7 ピラティス (初級) 12:30~13:00 担当 カピル | 8 体幹トレ 12:30~13:00 担当 山口 | 9 Mindfulness Yoga 12:30~13:00 担当 Meaw | 10 ピラティス (中級) 12:30~13:00 担当 カピル | |
| | 13 ゆるストレッチ 12:30~13:00 担当 大野 | 14 ピラティス (初級) 12:30~13:00 担当 カピル | 15 体幹トレ 12:30~13:00 担当 大野 | 16 Mindfulness Yoga 12:30~13:00 担当 Meaw | 17 ピラティス (中級) 12:30~13:00 担当 カピル |
| | English Stretch 18:30~19:30 担当 Teru | ヒート 18:30~19:15 担当 山口 | 体幹トレ 18:30~19:15 担当 山口 | 午後ヨガ 13:30~14:00 担当 カピル | Mindfulness Yoga 18:30~19:15 担当 Meaw |
| | 20 ゆるストレッチ 12:30~13:00 担当 大野 | 21 ピラティス (初級) 12:30~13:00 担当 カピル | 22 体幹トレ 12:30~13:00 担当 山口 | 23 Mindfulness Yoga 12:30~13:00 担当 Meaw | 24 ピラティス (中級) 12:30~13:00 担当 カピル |
| | English Stretch 18:30~19:30 担当 Teru | ヒート 18:30~19:15 担当 大野 | 夜ヨガ 18:30~19:30 担当 山本 | ピラティス 13:30~14:00 担当 カピル | Mindfulness Yoga 18:30~19:15 担当 Meaw |
| | 27 ゆるストレッチ 12:30~13:00 担当 大野 | 28 ピラティス (初級) 12:30~13:00 担当 カピル | 29 体幹トレ 12:30~13:00 担当 山口 | 30 Mindfulness Yoga 12:30~13:00 担当 Meaw | 31 ピラティス (中級) 12:30~13:00 担当 山本 |
| English Stretch 18:30~19:30 担当 Teru | ヒート 18:30~19:15 担当 山口 | 夜ピラティス 18:30~19:30 担当 山本 | ゆるストレッチ 13:30~14:00 担当 大野 | Break Dance 18:30~19:30 担当 Kwan | |

※担当者は突然変更の可能性がある場合がございます。
 ご了承の程お願いいたします。
 ※@healthcareのレッスンについては開始10分以降の
 ご参加はご遠慮いただいております。
 ※レッスンに参加する際はGYM受付にて手続きをしてから
 ご参加をお願いします。

★今月のEnglish Stretchは「リラックス、
 血行促進、腰痛予防。長時間のデスク
 ワークなどで凝り固まってしまった身体をほぐ
 す、会議やプレゼンで緊張した身体をリラッ
 クスさせるために効果的なストレッチをご紹
 介します。」

毎週木曜日 13時15分より「5分間スーツのままトレーニング」をGYMにて開催中。
 NEO会員さんもお友達も参加費なしで何度でも受講できます。是非お昼のクラスに参加できなかった、
 時間が限られている時やちょっとした気分転換にお気軽にお越しください。