2026年12月　プロジェクションワークアウト（タイムスケジュール）

利用可能日カレンダー						
	2026 年		12 月			
月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

利用不可	祝日（18時閉館）	18時閉館

※休館日：第1・3・5　月曜日（祝日を除く）

※大会・イベントの都合上、休館日以外も利用できない日があります。

※車で来館される方へのご案内（2024年1月より変更）

→駐車場満車（45台）の可能性あり（大会、イベントあり）

事前に駐車スペースの確保はできません、予めご了承下さい。

スローストレッチ（15分程度）　運動強度：★☆☆	初心者向けのゆったりとしたストレッチ。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。
シンキングヨガ（30分程度）　運動強度：★★☆	シンプルで流れのあるヨガで構成。自分自身の呼吸に意識を向け、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。
コアコントロール（30分程度）　運動強度：★★☆	バレエの動きを取り入れたストレッチとコンディショニング。流れる動作から柔軟性、体幹を意識したバランス感覚を身につけます。
ビートボックス（30分程度）　運動強度：★★★	ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスした高強度エクササイズ。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ全身の筋肉を使います。

※すべてのプログラムにおいて、通常プログラム（ヨガ、コアトレ、ビート…30分程度）の後に、5分間映像停止の休憩を挟み、ストレッチのプログラム（15分程度）があります。ストレッチはご自身の必要に応じて実施してください。

※毎月プログラム内容は変更していますが、新しいプログラムは、ヨガ3ヶ月おき、コアトレとビートは6ヶ月おきにしか提供されないため、既存のプログラムを入れ替えて設定しています。

【定員】 4名（ビートボックスは3名まで）							
時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ヨガ＆ストレッチ（10：00～10：50）	ビートボックス＆ストレッチ（10：00～10：50）	コア＆ストレッチ（10：00～10：50）	ヨガ＆ストレッチ（10：00～10：50）	ビートボックス＆ストレッチ（10：00～10：50）	コア＆ストレッチ（10：00～10：50）	ヨガ＆ストレッチ（10：00～10：50）
11:00	ビートボックス＆ストレッチ（11：00～11：50）	コア＆ストレッチ（11：00～11：50）	ヨガ＆ストレッチ（11：00～11：50）	ビートボックス＆ストレッチ（11：00～11：50）	コア＆ストレッチ（11：00～11：50）	ヨガ＆ストレッチ（11：00～11：50）	ビートボックス＆ストレッチ（11：00～11：50）
12:00	コア＆ストレッチ（12：00～12：50）	ヨガ＆ストレッチ（12：00～12：50）	ビートボックス＆ストレッチ（12：00～12：50）	コア＆ストレッチ（12：00～12：50）	ヨガ＆ストレッチ（12：00～12：50）	ビートボックス＆ストレッチ（12：00～12：50）	コア＆ストレッチ（12：00～12：50）
13:00	ヨガ＆ストレッチ（13：00～13：50）	ビートボックス＆ストレッチ（13：00～13：50）	コア＆ストレッチ（13：00～13：50）	ヨガ＆ストレッチ（13：00～13：50）	ビートボックス＆ストレッチ（13：00～13：50）	コア＆ストレッチ（13：00～13：50）	ヨガ＆ストレッチ（13：00～13：50）
14:00	ビートボックス＆ストレッチ（14：00～14：50）	コア＆ストレッチ（14：00～14：50）	ヨガ＆ストレッチ（14：00～14：50）	ビートボックス＆ストレッチ（14：00～14：50）	コア＆ストレッチ（14：00～14：50）	ヨガ＆ストレッチ（14：00～14：50）	ビートボックス＆ストレッチ（14：00～14：50）
15:00	コア＆ストレッチ（15：00～15：50）	ヨガ＆ストレッチ（15：00～15：50）	ビートボックス＆ストレッチ（15：00～15：50）	コア＆ストレッチ（15：00～15：50）	ヨガ＆ストレッチ（15：00～15：50）	ビートボックス＆ストレッチ（15：00～15：50）	コア＆ストレッチ（15：00～15：50）
16:00	ヨガ＆ストレッチ（16：00～16：50）	ビートボックス＆ストレッチ（16：00～16：50）	コア＆ストレッチ（16：00～16：50）	ヨガ＆ストレッチ（16：00～16：50）	ビートボックス＆ストレッチ（16：00～16：50）	コア＆ストレッチ（16：00～16：50）	ヨガ＆ストレッチ（16：00～16：50）
17:00	ビートボックス＆ストレッチ（17：00～17：50）	コア＆ストレッチ（17：00～17：50）	ヨガ＆ストレッチ（17：00～17：50）	ビートボックス＆ストレッチ（17：00～17：50）	コア＆ストレッチ（17：00～17：50）	ヨガ＆ストレッチ（17：00～17：50）	ビートボックス＆ストレッチ（17：00～17：50）
18:00		コア＆ストレッチ（18：00～18：50）	ビートボックス＆ストレッチ（18：00～18：50）	ヨガ＆ストレッチ（18：00～18：50）	ビートボックス＆ストレッチ（18：00～18：50）	ビートボックス＆ストレッチ（18：00～18：50）	
19:00		ビートボックス＆ストレッチ（19：00～19：50）	コア＆ストレッチ（19：00～19：50）	コア＆ストレッチ（19：00～19：50）	ビートボックス＆ストレッチ（19：00～19：50）	コア＆ストレッチ（19：00～19：50）	
20:00		コア＆ストレッチ（20：00～20：50）	ビートボックス＆ストレッチ（20：00～20：50）	ビートボックス＆ストレッチ（20：00～20：50）	コア＆ストレッチ（20：00～20：50）	ビートボックス＆ストレッチ（20：00～20：50）	