

月		火		水		木		金		土		
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		
9:30										※	9:30～10:45 はじめての大人のバレエ 黒田	9:30
10:00		9:45～10:45 ピラティス 早川		10:30～12:00 エアロビクス 中村		※	10:30～11:15 コンディショニングエアロ 福士	10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) 齊藤				10:00
11:00	11:00～12:00 ウェイクアップ エクササイズ 井倉	11:00～12:00 からだにやさしいヨガ 早川		10:30～11:15 ストレッチポール® 市川		※	11:30～12:15 ピラティス 福士				11:00～12:00 ベーシック・ヨーガ maki	11:00
12:00	12:15～13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉			12:15～13:00 筋膜リリース 竹澤				11:45～12:45 美 ボディフラ(nani Aloha) KAORI				12:00
13:00												13:00
14:00				14:00～15:00 コアトレーニング 伊藤		13:30～14:30 たのしく減量トレーニング 竹澤		※	13:30～14:30 きれいをつくるエクササイズ ～コアトレーニング・ハリーダンス～ 齊藤			14:00
15:00				15:00～16:30 はじめての太極拳 須永							14:25～15:25 ダイエットビューティーヨガ 高寛子	15:00
16:00								15:15～16:15 ひざの痛み・肩こり・猫背・ 腰痛予防エクササイズ 高橋(登)				16:00
17:00												17:00
18:00							18:30～19:30 ハタヨガ・ベーシック 齊藤				17:00～18:15 エアロビクス 橋本	18:00
19:00	18:30～19:30 SALSATION(サルセッション) MISA	18:45～19:45 やさしいジャズダンス 小嶋		18:30～19:30 エアロビクス 和田		18:45～19:30 SALSATION(サルセッション) MISA		18:30～19:30 ピラティス 福士				19:00
20:00	19:45～20:45 姿勢改善ヨガ 中林					19:45～20:45 リラックスヨガ 高寛子		19:45～20:45 エアロビクス& 簡単ステップ 井倉				20:00
21:00												21:00

ホームページは  
こちらから！



講座によっては時間・内容等、変更になる場合がございますのでご了承下さい。

⑨ 開始時間を過ぎての参加は危険防止の為、ご遠慮下さい。

定員数有り

■ ... 3F スタジオ2

※ ... 変更講座