

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 柳澤
10:00	9:45～10:45 ピラティス 早川				
11:00	11:00～12:00 からだにやさしいヨガ 早川	10:30～12:00 エアロビクス 中村	10:45～11:30 エアロボクシング 福士	10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) 香里	11:00～12:00 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
12:00			11:45～12:30 ピラティス 福士	11:45～12:45 美ボディフラ(nani Aloha) 香里	
13:00	12:15～13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉	12:45～13:45 パワーヨーガ 新井			
14:00		14:00～15:00 レディースフィットネス 松島(悠)	13:30～14:30 たのしく減量トレーニング 竹澤	13:30～14:30 バレトン&ポルドブラ ～きれいなカラダをつくるエクササイズ～ MAMI	14:25～15:25 背骨・骨盤調整ヨガ 早瀬
15:00		15:00～16:30 はじめての太極拳 須永		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					17:00～18:15 エアロビクス 橋本
18:00	18:00～19:00 ダンスエクササイズ 真里	★ 18:15～19:15 ダイエットエクササイズ 橋本	18:30～19:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬	18:30～19:30 ピラティス 福士	
19:00		18:45～19:45 ジャズダンス 高橋(登)	18:45～19:30 ZUMBA(ズンバ) 加藤	NEW 18:45～19:45 美ボディメイク タヒチアン 櫻井	
20:00	★ 19:15～20:15 フィットネス フラ 野口	第1・3 19:50～20:50 パワーヨーガ MAYUMI	19:45～20:45 背骨・骨盤調整ヨガ 早瀬	19:45～20:45 エアロビクス 井倉	19:30～20:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
21:00					



※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。

②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
- NEW ... 新講座
- ★ ... 変更講座

ペアーレ 桐生 VIE
PEARE VIE
ペアーレ ヴィー

平成30年10月1日～平成31年3月31日

10							11							12						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23 30	24 31	25	26	27	28	29
1							2							3						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24 31	25	26	27	28	29	30

※ ...祝日となりますが、通常営業とさせていただきます。(12/24(月)・1/14(月))

...休館日(日曜・祝日)

...ペアーレVIE フィットネス ワンコインデー (来期継続者のみ)

・カルチャー講座はお休みにいたします。

・12/25(火)・26(水)・27(木)・28(金)はどなたでも500円でご利用できます。