

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
10:00	9:45～10:45 ピラティス 早川	10:30～12:00 エアロビクス 中村			9:30～10:45 はじめての大人のバレエ 関田・鳥羽(沙)・鳥羽(麻)
11:00	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	10:45～11:30 コンディショニングエアロ 福士	10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) 齊藤	11:00～12:00 アシュタンガヨガビギナー Mitsuki
12:00		12:15～13:00 筋膜リリース 竹澤	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					
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 バレトン&マットピラティス ～きれいなカラダをつくるエクササイズ～ MAMI	
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 中島
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)	
17:00					17:00～18:15 エアロビクス 橋本
18:00			18:30～19:30 ハタヨガ・ベーシック 齊藤	18:30～19:30 ピラティス 福士	
19:00	18:45～19:45 ジャズダンス 小嶋	18:30～19:30 楽しいステップ (踏み台昇降) 橋本	※ 18:45～19:30 ZUMBA(ズンバ) MISA		
20:00			19:45～20:45 リラックスヨガ 高實子	19:45～20:45 エアロビクス 井倉	
21:00					

NEW



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。

Ⓜ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
- ★ ... 期間限定講座