

	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ～ 10:45 運動教室 REIKO 	10:00 ～ 10:45 ZUMBA 石川 	10:00 ～ 10:45 エンジョイフラ Keani	10:00 ～ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO 	10:00 ～ 10:45 zenga 長谷川	10:00 ～ 10:45 ZUMBA 石川 	不定期 ・健康セミナー ・レッスン 10:00 ～ 10:45 腰痛緩和体操 マサ 
	11:00 ～ 11:45 運動教室 REIKO 	11:00 ～ 11:45 運動教室 石川 		11:00 ～ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO 	11:00 ～ 11:45 ピラティス 長谷川	11:15 ～ 12:00 自律神経コンディショニング MIDORI	11:00 ～ 11:45 膝痛緩和体操 マサ 
昼	13:30 ～ 14:15 ボクシングエクササイズ 長谷川 	13:00 ～ 13:45 アロマリラックスヨガ 高田 	13:00 ～ 13:45 姿勢が整うエクササイズ MARU 	13:00 ～ 13:45 バレトン HIROKO 10月からスタート 14:00 ～ 14:45 自律神経コンディショニング HIROKO	12:30 ～ 13:15 自律神経コンディショニング RIE	12:15 ～ 13:00 足育&ピラティス MIDORI	13:00 ～ 13:45 肩痛緩和体操 マサ 
	15:00 ～ 15:45 ピラティス（イスに座る） 長谷川	14:30 ～ 15:15 ZUMBA TOMIYO 	14:00 ～ 14:45 ヨガ（イスに座る） MARU 		14:00 ～ 14:45 ピラティス AIKO	13:20 ～ 14:05 ラテソエクスプレスコンサルサ® 佐々木 	※日曜日は日程が不定期のためホームページにてご確認ください。
夜		19:00 ～ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ～ 19:15 姿勢が整うエクササイズ 濱 	19:00 ～ 19:45 HIITトレーニング ヒサエアー 			不定期 ・健康セミナー ・レッスン
	19:30 ～ 20:15 ハタヨガ 齋藤	20:00 ～ 20:45 ピラティス HIROKO	19:45 ～ 20:30 自律神経コンディショニング 湯口 （第1週目のみ CHIKA）	20:00 ～ 20:45 快眠ピラティス ヒサエアー			

動きやすい服装でお越し下さい。
持ち物
・タオル
・飲料水

印は屋内シューズが必要なクラスです。

印はフェイスタオルが必要なクラスです。

印はバスタオルが必要なクラスです。