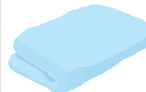


	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00～10:45 運動教室 REIKO 	10:00～10:45 ZUMBA 石川 	10:00～10:45 エンジョイフラ Keani	10:00～10:45 有酸素シェイプ TOMIYO 	10:00～10:45 zenga 長谷川	10:00～10:45 ZUMBA 石川 	9:00～9:45 腰痛緩和体操 マサ 
	11:00～11:45 運動教室 REIKO 	11:00～11:45 運動教室 石川 		11:00～11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO 	11:00～11:45 ピラティス 長谷川	11:00～11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	10:00～10:45 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 姿勢が整う骨盤体操 MARU 	13:00～13:45 バレトン HIROKO	12:30～13:15 自律神経コンディショニング RIE	12:00～12:45 足育&ピラティス MIDORI	10月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [15日・29日]
	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 椅子で行う健康体操 MARU 	14:00～14:45 自律神経コンディショニング HIROKO	14:00～14:45 ピラティス AIKO	13:05～13:50 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木 	
夜		19:00～19:45 バレトン HIROKO	18:30～19:15 痛み緩和体操 濱 	19:00～19:45 HIITトレーニング ヒサエアー 	10月6日・13日 スポット開催 20:00～20:45 ボクシングエクササイズ 長谷川 		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。
	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			