

	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 歩き方教室 長谷川	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操 マサ 10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操 マサ 11:00 ~ 11:45 肩痛緩和体操 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	
昼	13:30 ~ 14:15 ボクシングエクササイズ 長谷川 2月12日(祝)も開催します	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 14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU 15:15 ~ 16:00 自律神経コンディショニング MIDORI	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO 2月1日・8日・15日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE	12:30 ~ 13:15 自律神経コンディショニング RIE 14:00 ~ 14:45 ピラティス AIKO	12:00 ~ 12:45 足育&ピラティス MIDORI 13:05 ~ 13:50 ランエクスプレスコンサルサ® 佐々木 14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木 2月3日・10日・17日開催 16:00 ~ 17:00 キッズダンス CHIE	2月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [ 4日・18日 ]  2月11日・25日 スポット開催 10:00 ~ 10:45 ボクシングエクササイズ ヒサエアー
	15:00 ~ 15:45 ピラティス (イスに座る) 長谷川 2月12日(祝)はマットピラティス を開催します	14:30 ~ 15:15 ZUMBA TOMIYO					
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO 20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱 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)	19:00 ~ 19:45 HIITトレーニング ヒサエアー 20:00 ~ 20:45 快眠ピラティス ヒサエアー	2月2日・9日・16日スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ Keani 2月2日・16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。