

| | 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 おはようストレッチ 長谷川 4月12日スポット開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO | 10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川 | 9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操 |
| | 11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO | 11:00 ~ 11:45 運動教室 石川 | 11:15 ~ 12:00 SKY JUMP MAIKO | 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 4月12日代行レッスン開催 11:00 ~ 11:45 サルセッション RIE | 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 11:00 ~ 11:45 肩痛緩和体操 |
| 昼 | 13:30 ~ 14:15 ボクシングエクササイズ 長谷川 4月29日(祝)も開催します 4月15日代行レッスン開催 13:30 ~ 14:15 サルセッション RIE | 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 13:05 ~ 13:50 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木 | 4月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [7日・21日] マサ [14日] リョウ |
| | 15:00 ~ 15:45 椅子で行うやさしい筋トレ 長谷川 4月29日(祝)も開催します | 14:30 ~ 15:15 ZUMBA TOMIYO | 14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU | 14:10 ~ 14:55 SKY JUMP MAIKO | 14:00 ~ 14:45 ピラティス AIKO | 14:05 ~ 14:50 ウェーブリングストレッチ 佐々木 4月6日・13日・20日開催 16:00 ~ 17:00 キッズダンス CHIE | |
| | | | 15:15 ~ 16:00 自律神経コンディショニング MIDORI | 4月4日・11日・18日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE | | | |
| 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) 4月10日代行レッスン開催 19:45 ~ 20:30 サルセッション RIE | 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 | 4月5日・12日・19日スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ Keani 4月5日・19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 印は靴下が必要なクラスです。 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。 |