



	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	8:50 ~ 9:35 SKY JUMP MAIKO	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO					10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
		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	11:00 ~ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	11:00 ~ 11:45 肩痛緩和体操
							6月の痛み緩和体操 開催日 [2日] リョウ [9日・23日] 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	☆ 予約受付： レッスン開始15分前まで （ただし、前日21時の時点で 予約0人の場合は そのクラスは休講となります） ☆ キャンセル： 前日21時まで
		14:30 ~ 15:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU		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	
	15:00 ~ 15:45 椅子で行うやさしい筋トレ 長谷川	16:45 ~ 17:30 SKY JUMP MAIKO	15:15 ~ 16:00 自律神経コンディショニング MIDORI	6月6日・13日・20日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE		14:05 ~ 14:50 ウェーブリングストレッチ 佐々木	
							6月1日・8日・15日開催 16:00 ~ 17:00 キッズダンス CHIE
夜			18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱		6月7日・14日・28日スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ Keani		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。
	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン 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)	19:00 ~ 19:45 HIITトレーニング AIR HISA			
		20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO		20:00 ~ 20:45 快眠ピラティス AIR HISA	6月7日・21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		