



	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ~ 10:45 運動教室 REIKO	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	12月4日・11日・18日・25日開催 10:00 ~ 10:45 クリスマスエンジョイフラ Keani	10:00 ~ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO	9:15 ~ 10:00 ほぐし&ストレッチ MAIKO	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	11:00 ~ 11:45 座って行う運動教室 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	12月6日・20日開催 10:30 ~ 11:15 EARTH ヨガ CHIE	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
					12月13日・27日開催 10:30 ~ 11:15 ZUMBA TOMIYO	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
昼	13:15 ~ 14:00 ピラティス 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		12:00 ~ 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
	14:15 ~ 15:00 ボクシングエクササイズ 長谷川	15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 青竹体操 MARU	12月5日・12日・19日開催 16:20 ~ 17:20 キッズダンス CHIE	14:15 ~ 15:00 ピラティス AIKO	13:05 ~ 13:50 ランエクスペリエンス 佐々木	
	15:30 ~ 16:15 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	16:45 ~ 17:30 SKY JUMP MAIKO	15:00 ~ 15:45 BODY バランスピラティス MIDORI	12月5日・12日・19日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	12月6日・13日・20日開催 15:30 ~ 16:15 クリスマスエンジョイフラ Keani	14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	
夜		18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	19:00 ~ 19:45 HIIT & リリースストレッチ AIR HISA		12月7日・14日・21日開催 16:30 ~ 17:30 キッズダンス CHIE	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	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 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA	19:30 ~ 20:15 自律神経コンディショニング RIE		