



	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 やさしいフラダンス Keani	10:00 ~ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO	4月11日・25日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	4月5日・19日開催 8:50 ~ 9:35 SKY JUMP サンドラ	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 筋膜リリース&ストレッチ Asami	11:00 ~ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO	4月4日・18日開催 10:00 ~ 10:45 EARTH ヨガ CHIE	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操	
昼	13:15 ~ 14:00 ピラティス 長谷川	4月29日祝日も開催 15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	13:00 ~ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO	4月10日・17日・24日開催 16:20 ~ 17:20 キッズダンス CHIE	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		14:00 ~ 14:45 青竹体操 MARU	4月10日・17日・24日開催 17:30 ~ 18:30 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
	15:15 ~ 16:00 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川		15:00 ~ 15:45 BODY バランスピラティス MIDORI	4月10日・17日・24日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE		15:30 ~ 16:15 やさしいフラダンス Keani		14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	4月29日祝日も開催 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 & リリースストレッチ AIR HISA	4月4日・25日開催 19:00 ~ 19:45 自律神経コンディショニング RIE	4月12日・19日・26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。	
		4月29日祝日も開催 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	4月18日開催 19:00 ~ 19:45 筋膜リリース&ボディメイク Asami	4月19日開催 18:00 ~ 19:30 転倒予防セミナー 濱・湯口		