



	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ~ 10:45 運動教室 REIKO	5月6日祝日も開催 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	5月2日・16日・30日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	5月17日・31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	5月6日祝日も開催 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	5月9日・23日開催 10:00 ~ 10:45 EARTH ヨガ CHIE	5月3日祝日も開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
					11:15 ~ 12:00 SKY JUMP サンドラ	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	5月5日祝日も開催 13:15 ~ 14:00 ピラティス 長谷川		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
	5月5日祝日も開催 14:15 ~ 15:00 ボクシングエクササイズ 長谷川	5月6日祝日も開催 15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 青竹体操 MARU	5月8日・15日・22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 ラテンクスプレスコンサルサ® 佐々木	
	5月5日祝日も開催 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	5月8日・15日・22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		19:00 ~ 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	5月2日・9日・23日・30日開催 19:00 ~ 19:45 自律神経コンディショニング RIE	5月10日・17日・31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CHIKAKO)	5月1日・8日・15日・22日開催 20:00 ~ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA	5月16日開催 19:00 ~ 19:45 筋膜リリース&ボディメイク Asami		
				5月29日開催 20:00 ~ 20:45 ボクシングエクササイズ AIR HISA			