



	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ~ 10:45 脳活教室 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	7月4日・18日開催 10:00 ~ 10:45 EARTH ヨガ CHIE	7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&骨格ボディメイク Asami	11:00 ~ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO	7月11日・25日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	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 お腹スッキリ体操 MIDORI	11:00 ~ 11:45 骨活クラブ
昼	13:15 ~ 14:00 ピラティス 長谷川	7月1日・15日・29日開催 13:30 ~ 14:30 ベビーマッサージ	13:00 ~ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO	14:15 ~ 15:00 ピラティス AIKO	12:00 ~ 12:45 足育&ピラティス MIDORI	7月6日 日曜開催 10:00 ~ 10:45 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami
	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 BODY バランスピラティス MIDORI	7月3日・17日・24日開催 16:20 ~ 17:20 キッズダンス CHIE	15:30 ~ 16:15 やさしいフラダンス Keani	13:05 ~ 13:50 ランエクспレスコンサルサ® 佐々木	☆ 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)
	15:15 ~ 16:00 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	7月15日・29日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子		7月3日・17日・24日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	7月11日・25日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子	14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	☆ キャンセル： 前日21時まで
夜		7月15日・29日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子			7月11日・25日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子	7月5日・12日・26日開催 15:20 ~ 16:20 キッズダンス CHIE	
	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ~ 19:15 2日 骨活クラブ 9日・23日・30日 痛み緩和体操 演	19:00 ~ 19:45 HIIT & リリースストレッチ AIR HISA	7月4日・11日・25日開催 19:00 ~ 19:45 お腹スッキリ体操 RIE	7月5日・12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
		20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	19:45 ~ 20:30 お腹スッキリ体操 湯口(第1週目のみCHIKAKO)	7月3日・10日・17日・24日開催 20:00 ~ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA	7月18日開催 19:00 ~ 19:45 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami		印は靴下が必要のクラスです。 印は屋内シューズが必要のクラスです。 印はフェイスタオルが必要のクラスです。 印はバスタオルが必要のクラスです。
				7月31日開催 20:00 ~ 20:45 ボクシングエクササイズ AIR HISA			