



	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	9月5日・19日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	9月6日・20日・27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	9月12日・26日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA CHIE	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
昼	9月15日祝日も開催 13:15 ~ 14:00 ピラティス 長谷川	9月9日・16日・30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	9月28日 日曜開催 14:00 ~ 14:45 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami
	9月15日祝日も開催 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	9月4日・11日・18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) ☆ キャンセル：前日21時まで
	9月15日祝日も開催 15:15 ~ 16:00 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	9月9日・23日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子	9月9日・23日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子	9月4日・11日・18日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	9月5日・19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	
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ~ 19:15 3日 骨活クラブ 10日・17日・24日 痛み緩和体操 演	19:00 ~ 19:45 HIIT & リースストレッチ AIR HISA	9月26日開催 19:00 ~ 19:45 お腹スッカリ体操 RIE	9月6日・20日・27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。
		20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	19:45 ~ 20:30 お腹スッカリ体操 湯口(第1週目のみCHIKAKO)	20:00 ~ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA	9月19日開催 19:00 ~ 19:45 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami		