



|   | 月                                                   | 火                                                  | 水                                                    | 木                                                 | 金                                                    | 土                                                 | 日                                                                                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | 10:00 ~ 10:45<br>脳活教室<br>REIKO                      | 10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>石川                       | 10:00 ~ 10:45<br>やさしいフラダンス<br>Keani                  | 10:00 ~ 10:45<br>有酸素シェイプ<br>TOMIYO                | 9月5日・19日開催<br>10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>TOMIYO       | 9月6日・20日・27日開催<br>8:50 ~ 9:35<br>SKY JUMP<br>サンドラ | 9:00 ~ 9:45<br>腰痛緩和体操                                                                                                                         |
|   | 11:00 ~ 11:45<br>運動教室<br>REIKO                      | 11:00 ~ 11:45<br>座って行う運動教室<br>石川                   | 11:15 ~ 12:00<br>筋膜リリース&骨格ボディメイク<br>Asami            | 11:00 ~ 11:45<br>体幹トレーニング&ストレッチ<br>TOMIYO         | 9月12日・26日開催<br>10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>CHIE        | 10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>石川                      | 10:00 ~ 10:45<br>膝痛緩和体操                                                                                                                       |
| 昼 | 9月15日祝日も開催<br>13:15 ~ 14:00<br>ピラティス<br>長谷川         | 9月9日・16日・30日開催<br>13:30 ~ 14:30<br>ベビーマッサージ        | 13:00 ~ 13:45<br>姿勢が整う骨盤体操<br>MARU                   | 13:00 ~ 13:45<br>バレトン<br>HIROKO                   | 14:15 ~ 15:00<br>ピラティス<br>AIKO                       | 12:00 ~ 12:45<br>足育&ピラティス<br>MIDORI               | 9月28日 日曜開催<br>14:00 ~ 14:45<br>筋膜リリース&骨格ボディメイク<br>Asami                                                                                       |
|   | 9月15日祝日も開催<br>14:15 ~ 15:00<br>ボクシングエクササイズ<br>長谷川   | 15:30 ~ 16:15<br>ZUMBA<br>TOMIYO                   | 14:00 ~ 14:45<br>BODY バランスピラティス<br>MIDORI            | 9月4日・11日・18日開催<br>16:20 ~ 17:20<br>キッズダンス<br>CHIE | 15:30 ~ 16:15<br>やさしいフラダンス<br>Keani                  | 13:05 ~ 13:50<br>ランエクспレスコンサルサ®<br>佐々木            | ☆ 予約受付：<br>レッスン開始15分前まで<br>(ただし、前日21時の時点で<br>予約0人の場合は<br>そのクラスは休講となります)<br>☆ キャンセル：前日21時まで                                                    |
|   | 9月15日祝日も開催<br>15:15 ~ 16:00<br>ストレッチ & 歩き方教室<br>長谷川 | 9月9日・23日開催<br>16:45 ~ 17:30<br>ベビー & キッズ バレエ<br>真子 | 9月9日・23日開催<br>17:45 ~ 18:30<br>キッズ バレエ<br>真子         | 9月4日・11日・18日開催<br>17:30 ~ 18:30<br>キッズダンス<br>CHIE | 9月5日・19日開催<br>16:45 ~ 17:30<br>ベビー & キッズ バレエ<br>真子   | 14:05 ~ 14:50<br>ウェービングストレッチ<br>佐々木               |                                                                                                                                               |
|   |                                                     |                                                    |                                                      | 9月5日・19日開催<br>17:45 ~ 18:30<br>キッズ バレエ<br>真子      | 9月6日・20日・27日開催<br>15:20 ~ 16:20<br>キッズダンス<br>CHIE    |                                                   |                                                                                                                                               |
| 夜 | 19:30 ~ 20:15<br>ハタヨガ<br>齋藤                         | 19:00 ~ 19:45<br>バレトン<br>HIROKO                    | 18:30 ~ 19:15<br>3日 骨活クラブ<br>10日・17日・24日 痛み緩和体操<br>演 | 19:00 ~ 19:45<br>HIIT & リースストレッチ<br>AIR HISA      | 9月26日開催<br>19:00 ~ 19:45<br>お腹スッカリ体操<br>RIE          | 9月6日・20日・27日開催<br>16:30 ~ 17:30<br>キッズダンス<br>CHIE | 動きやすい服装でお越し下さい。<br>持ち物<br>・ タオル ・ 飲料水<br><br>印は靴下が<br>必要なクラスです。<br>印は屋内シューズが<br>必要なクラスです。<br>印はフェイスタオルが<br>必要なクラスです。<br>印はバスタオルが<br>必要なクラスです。 |
|   |                                                     | 20:00 ~ 20:45<br>ピラティス<br>HIROKO                   | 19:45 ~ 20:30<br>お腹スッカリ体操<br>湯口(第1週目のみCHIKAKO)       | 20:00 ~ 20:45<br>ゆったり有酸素&セルフリリース<br>AIR HISA      | 9月19日開催<br>19:00 ~ 19:45<br>筋膜リリース&骨格ボディメイク<br>Asami | 9月6日・20日・27日開催<br>17:40 ~ 18:40<br>キッズダンス<br>CHIE |                                                                                                                                               |