



	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	10月3日・17日・31日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	8:50 ~ 9:35 (第1・3) 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	10月10日・24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	10月13日祝日も開催 13:00 ~ 13:45 ピラティス TOMOKO	10月14日・21日・28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	10月5日・12日・19日開催 14:00 ~ 14:45 HIPHOP TOMOKO
	10月13日祝日も開催 14:00 ~ 14:45 ストレッチ & 歩き方教室 TOMOKO	15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 BODYバランスピラティス MIDORI	10月2日・9日・23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 ランエクスプレスコンサルサ® 佐々木	10月26日開催 14:00 ~ 14:45 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami
	15:15 ~ 16:00 ステップエクササイズ サンドラ	10月7日・21日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子	10月7日・21日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子	10月2日・9日・23日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	10月3日・17日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子	10月3日・17日開催 17:45 ~ 18:30 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	16:15 ~ 17:00 SKY JUMP サンドラ	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 (1日は骨活クラブ) 濱	19:00 ~ 19:45 HIIT & リリースストレッチ AIR HISA	19:00 ~ 19:45 (第1・4) HIPHOP TOMOKO	10月4日・18日・25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
	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	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)	20:00 ~ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA (第5はボクシングエクササイズ)	19:00 ~ 19:45 (第2) お腹スッキリ体操 RIE	10月4日・18日・25日開催 17:40 ~ 18:40 キッズダンス CHIE	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。