



	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	11月7日・21日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA CHIE	11月8日・22日開催 8:50 ~ 9:35 SKY JUMP サンドラ	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操
	11月24日スポット開催 10:00 ~ 10:45 大人のバレエ 真子	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	11月14日・28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
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO					11:00 ~ 11:45 お腹スッキリ体操 MIDORI	11:00 ~ 11:45 骨活クラブ
昼	13:00 ~ 13:45 ピラティス TOMOKO	11月11日・18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	14:00 ~ 14:45 HIPHOP TOMOKO
	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	11月6日・13日・27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	11月30日開催 12:45 ~ 13:30 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami
	11月3日・24日祝日も開催 15:15 ~ 16:00 ステップエクササイズ サンドラ	11月4日・18日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子		11月6日・13日・27日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	11月14日・28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	☆ 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)
夜	11月3日・24日祝日も開催 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 (月1回骨活クラブ) 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	11月8日・15日・29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	11月8日・15日・29日開催 17:40 ~ 18:40 キッズダンス CHIE	印は靴下が必要 必要なクラスです。
					19:00 ~ 19:45 (第3) 筋膜リリース&骨格ボディメイク Asami		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。