



|   | 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                    | 12月5日開催<br>10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>CHIE            | 8:50 ~ 9:35<br>(第1・3)<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             | 12月12日・26日開催<br>10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>TOMIYO     | 10:00 ~ 10:45<br>ZUMBA<br>石川                       | 10:00 ~ 10:45<br>膝痛緩和体操                                                                                  |
| 昼 | 13:00 ~ 13:45<br>ピラティス<br>TOMOKO         |                                                     | 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                | 14:00 ~ 14:45<br>HIPHOP<br>TOMOKO                                                                        |
|   | 14:00 ~ 14:45<br>ストレッチ & 歩き方教室<br>TOMOKO | 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     | 12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>ランエクスプレスコンサルサ®<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               |
| 夜 | 15:15 ~ 16:00<br>ステップエクササイズ<br>サンドラ      | 12月2日・16日開催<br>16:45 ~ 17:30<br>ベビー & キッズ バレエ<br>真子 |                                               | 12月4日・11日・18日開催<br>17:30 ~ 18:30<br>キッズダンス<br>CHIE    | 12月12日・26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                |                                                                                                          |
|   | 16:15 ~ 17:00<br>SKY JUMP<br>サンドラ        | 12月2日・16日開催<br>17:45 ~ 18:30<br>キッズ バレエ<br>真子       | 18:30 ~ 19:15<br>痛み緩和体操<br>濱                  | 12月4日開催<br>19:30 ~ 20:15<br>有酸素シェイプ<br>CHIKAKO        | 12月12日・26日開催<br>17:45 ~ 18:30<br>キッズ バレエ<br>真子       | 12月6日・13日・20日開催<br>15:20 ~ 16:20<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>印は靴下が必要のクラスです。<br>印は屋内シューズが必要のクラスです。<br>印はフェイスタオルが必要のクラスです。 |
|   | 19:30 ~ 20:15<br>ハタヨガ<br>齋藤              | 19:00 ~ 19:45<br>バレトン<br>HIROKO                     | 19:45 ~ 20:30<br>お腹スッキリ体操<br>湯口(代行時は CHIKAKO) | 12月25日開催<br>19:30 ~ 20:15<br>HIIT & リリースストレッチ<br>CHIE | 19:00 ~ 19:45 (第1・4)<br>HIPHOP<br>TOMOKO             | 12月6日・13日・20日開催<br>16:30 ~ 17:30<br>キッズダンス<br>CHIE |                                                                                                          |
|   |                                          | 20:00 ~ 20:45<br>ピラティス<br>HIROKO                    |                                               |                                                       | 19:00 ~ 19:45 (第2)<br>お腹スッキリ体操<br>RIE                | 12月6日・13日・20日開催<br>17:40 ~ 18:40<br>キッズダンス<br>CHIE |                                                                                                          |
|   |                                          |                                                     |                                               |                                                       | 19:00 ~ 19:45 (第3)<br>筋膜リリース&骨格ボディメイク<br>Asami       |                                                    |                                                                                                          |