



	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	1月9日・30日開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	1月17日開催 8:50 ~ 9:35 SKY JUMP サンドラ	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操 10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操 11:00 ~ 11:45 骨活クラブ 1月の痛み緩和体操 開催日 [18日] リョウ
	1月12日開催 10:00 ~ 10:45 親子バレエ 真子	11:00 ~ 11:45 座って行う運動教室 石川		11:00 ~ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO		10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO					11:00 ~ 11:45 お腹スッキリ体操 MIDORI	
昼	13:00 ~ 13:45 ピラティス TOMOKO	1月13日・27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	1月29日開催 14:30 ~ 15:15 大人バレエ 真子	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	
	1月12日 祝日も開催 15:15 ~ 16:00 ステップエクササイズ サンドラ	1月13日・27日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子		1月8日・15日・29日開催 16:20 ~ 17:20 キッズダンス CHIE	1月9日・23日開催 16:45 ~ 17:30 ベビー & キッズ バレエ 真子	14:05 ~ 14:50 ウェーブリングストレッチ 佐々木	
	1月12日 祝日も開催 16:15 ~ 17:00 SKY JUMP サンドラ	1月13日・27日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子		1月8日・15日・29日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE	1月9日・23日開催 17:45 ~ 18:30 キッズ バレエ 真子	1月3日開催 15:30 ~ 16:15 新春 ZUMBA TOMIYO	☆ 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
夜		19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱	19:30 ~ 20:15 HIIT & リリースストレッチ CHIE	19:00 ~ 19:45 (第1・3・4・5) HIPHOP TOMOKO	1月10日・17日・31日開催 15:20 ~ 16:20 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(代行時は CHIKAKO)		19:00 ~ 19:45 (第2) お腹スッキリ体操 RIE	1月10日・17日・31日開催 16:30 ~ 17:30 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。