



スケジュールの変更や  
休講情報については  
ホームページを  
ご確認ください



	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・23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
	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	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	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		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 テ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	14:00 ~ 14:45 BODYバランスピラティス MIDORI	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	
夜	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 ZUNBA 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)
		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	15:20 ~ 16:20 キッズダンス CHIE	☆ キャンセル：前日21時まで
	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤		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	動きやすい服装でお越し下さい。 持ち物 ・タオル ・飲料水  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。