



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	3月6日・20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		11:00～11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO	3月20日開催 13:00～13:45 親子バレエ 真子	10:00～10:45 ZUMBA 石川	10:00～10:45 膝痛緩和体操
		3月3日・17日・24日開催 13:30～14:15 KICK OUT 体験会 SAKURA			3月20日開催 14:15～15:00 大人バレエ 真子	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	3月10日・31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		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			3月20日開催 15:30～16:00 やさしいフラダンス体験会 Keani	13:05～13:50 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木	
	15:15～16:00 ステップエクササイズ サンドラ	3月17日・31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	3月5日・12日・26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	14:05～14:50 ウェーブリングストレッチ 佐々木	
	16:15～17:00 SKY JUMP サンドラ	3月17日・31日開催 17:45～18:30 キッズ バレエ 真子		3月5日・12日・26日開催 17:30～18:30 キッズダンス CHIE	3月6日・27日開催 16:45～17:30 ベビー&キッズ バレエ 真子	3月7日・21日・28日開催 15:20～16:20 キッズダンス CHIE	
					3月7日・21日・28日開催 16:30～17:30 キッズダンス CHIE	3月7日・21日・28日開催 17:40～18:40 キッズダンス CHIE	
夜	19:30～20:15 ハタヨガ 齋藤	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	3月6日・27日開催 17:45～18:30 キッズ バレエ 真子	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
		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)	3月19日開催 19:30～20:15 ZUMBA CHIKAKO	19:00～19:45(第1・3・5) HIPHOP TOMOKO	3月7日・21日・28日開催 17:40～18:40 キッズダンス CHIE	
					19:00～19:45(第2) お腹スッキリ体操 RIE		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。