



	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	14:15 ~ 15:00 ピラティス AIKO	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
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		3月20日開催 15:30 ~ 16:00 やさしいフラダンス体験会 Keani	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		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	
	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		3月5日・12日・26日開催 16:20 ~ 17:20 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	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 17:45 ~ 18:30 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	☆ 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人場合は そのクラスは休講となります)
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・5) HIPHOP TOMOKO	3月7日・21日・28日開催 16:30 ~ 17:30 キッズダンス CHIE	☆ キャンセル：前日21時まで 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。
	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	19:45 ~ 20:30 お腹スッカリ体操 湯口(代行時はCHIKAKO)		19:00 ~ 19:45 (第2) お腹スッカリ体操 RIE	3月7日・21日・28日開催 17:40 ~ 18:40 キッズダンス CHIE	