



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 | 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 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木 | |
| 夜 | 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 | ☆ 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) |
| | 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 | ☆ キャンセル：前日21時まで |
| | 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 | 19:00～19:45(第1・3・5) HIPHOP TOMOKO | 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) | | 19:00～19:45(第2) お腹スッキリ体操 RIE | 3月7日・21日・28日開催 17:40～18:40 キッズダンス CHIE | 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。 |