

スタジオレッスンスケジュール／2018年10月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00～11:00 フラダンス 西植 晴美 月2回	10:15～11:00 パワーストレッチ 中野 純香	休 館 日	9:45～10:30 健康体操 高山 ゆか 2週目・4週目のみ	10:15～10:45 マットでエクササイズ 滝本 侑子	Jr 体操教室 9:30～10:30	
11:15～12:15 ダンスブルエアロ60 中野 純香	11:15～12:00 ダンスブルエアロ45 中野 純香		10:40～11:25 ZUMBA 高山 ゆか 2週目・4週目のみ	11:00～12:00 修正ヨガ MICHI		
			12:00～12:30 初級エアロビクス30 根来 紀子			
13:00～13:30 コンディショニング 根来 紀子			12:45～13:15 深層筋リリース 松本 好勇			
13:40～14:10 初級エアロビクス30 根来 紀子			13:30～14:30 太陽ヨガ 中川 由香里	←時間変更		
Jr 体操教室 16:20～18:30	Jr 体操教室 16:20～17:20		Jr 体操教室 16:20～18:30	Jr 体操教室 16:20～18:30		
19:30～20:30 STRONG BY ZUMBA 高山 ゆか 1週目のみ				19:30～20:00 初級エアロビクス30 井下 恵子		
	20:00～21:00 太陽ヨガ 渡邊 裕美			20:10～20:55 身体と向き合うクラス 井下 恵子		
			身体が本来どう動くようにつくられているか、どうすれば機能的に動けるようになるか、実際にご自身の身体を動かして体験して頂くクラスです。			

○ …初心者の方でも安心♪

● …難易度 ☆

● …難易度 ☆☆☆

▲日曜日週替わりレッスンについて
担当インストラクター及びレッスン内容が週替わりで変更になります。
担当及び内容は毎月、館内掲示板に掲示させていただきますのでご確認ください。