

スタジオレッスンスケジュール／2018年3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	10:15～11:00 パワーストレッチ 中野 純香	休 館 日					
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		11:00～11:20 ストレッチ 松本 好勇	11:00～12:00 修正ヨガ MICHI			
			11:30～12:15 初級エアロビクス45 根来 紀子				
13:00～13:30 コンディショニング 根来 紀子			12:30～13:00 深層筋リリース 松本 好勇			13:00～14:00 週替わりレッスン (月2回程度) ▲	
13:40～14:10 初級エアロビクス30 根来 紀子			13:30～14:45 太陽ヨガ(75分) 中川 由香里				
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			
					19:30～20:00 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		
							▲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下さ い。

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 ☆☆☆