

スタジオレッスンスケジュール／2018年4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	10:00～10:45 健康体操 高山 ゆか 2週目・4週目のみ		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		10:55～11:40 ZUMBA 高山 ゆか 2週目・4週目のみ	11:00～12:00 修正ヨガ MICHI			
			11:50～12:35 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				12:45～13:15 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 ☆☆☆

▲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。

スタジオレッスンスケジュール／2018年5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	10:00～10:45 健康体操 高山 ゆか 2週目・4週目のみ		Jr 体操教室 9:30～10:30		
11:15～12:15 ダンスサブエアロ60 中野 純香	11:15～12:00 ダンスサブエアロ45 中野 純香		10:55～11:40 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				13:00～14:00 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		
				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下さい。		