



	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ~ 10:45 運動教室 REIKO	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	10:00 ~ 10:45 エンジョイフラ Keani	10:00 ~ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO	10:00 ~ 10:45 おはようストレッチ 長谷川 7月26日代行レッスン開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	8:50 ~ 9:35 SKY JUMP MAIKO 10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操 10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操 11:00 ~ 11:45 肩痛緩和体操 7月の痛み緩和体操 開催日 [7日・21日] マサ [14日] リョウ
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO	11:00 ~ 11:45 運動教室 石川	11:15 ~ 12:00 SKY JUMP MAIKO	11:00 ~ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO	11:00 ~ 11:45 ピラティス 長谷川	11:00 ~ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	
昼	13:30 ~ 14:15 ボクシングエクササイズ 長谷川 7月15日(祝)も開催します	13:00 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ 高田 15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	13:00 ~ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU 14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU 15:15 ~ 16:00 自律神経コンディショニング MIDORI	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO 7月4日・11日・18日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE	12:30 ~ 13:15 自律神経コンディショニング RIE 14:00 ~ 14:45 ピラティス AIKO	12:00 ~ 12:45 足育&ピラティス MIDORI 13:05 ~ 13:50 ラテンエクスプレスコンサルサ® 佐々木 14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木 7月13日・20日・27日開催 16:00 ~ 17:00 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人の場合は そのクラスは休講となります) ☆ キャンセル： 前日21時まで
	15:00 ~ 15:45 椅子で行うやさしい筋トレ 長谷川 7月15日(祝)も開催します	16:45 ~ 17:30 SKY JUMP MAIKO					
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO 20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱 19:45 ~ 20:30 自律神経コンディショニング 湯口(第1週目のみCHIKA)	19:00 ~ 19:45 HIITトレーニング AIR HISA 20:00 ~ 20:45 快眠ピラティス AIR HISA	 7月5日・19日スポット開催 20:00 ~ 20:45 ボクシングエクササイズ 長谷川		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。 印はバスタオルが必要なクラスです。