



	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	9:15 ~ 10:00 ほぐし&ストレッチ MAIKO  9月6日・20日開催 10:30 ~ 11:15 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  9月の痛み緩和体操 開催日 [8日] マサ [29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	9月13日・27日開催 10:30 ~ 11:15 EARTH ヨガ CHIE	11:00 ~ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	
昼	13:15 ~ 14:00 ピラティス 長谷川	13:00 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ 高田	13:00 ~ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO	13:00 ~ 13:45 自律神経コンディショニング RIE	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	☆ 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
	14:15 ~ 15:00 ボクシングエクササイズ 長谷川	15:30 ~ 16:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU		14:15 ~ 15:00 ピラティス AIKO	14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	
	15:30 ~ 16:15 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	16:45 ~ 17:30 SKY JUMP MAIKO		9月12日・19日・26日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE		9月14日・21日・28日開催 16:00 ~ 17:00 キッズダンス CHIE	
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			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。