



	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 有酸素シェイプ TOMIYO	9:15 ~ 10:00 ほぐし&ストレッチ MAIKO 1月10日・24日開催 10:30 ~ 11:15 EARTH ヨガ CHIE	8:50 ~ 9:35 SKY JUMP MAIKO	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 1月の痛み緩和体操 開催日 [12日・26日] マサ [19日] リョウ
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO	11:00 ~ 11:45 座って行う運動教室 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	1月17日・31日開催 10:30 ~ 11:15 ZUMBA TOMIYO	11:00 ~ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	
昼	1月13日祝日も開催 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		12:00 ~ 12:45 足育&ピラティス MIDORI	☆ 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
	1月13日祝日も開催 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 青竹体操 MARU	1月16日・23日・30日開催 16:20 ~ 17:20 キッズダンス CHIE	14:15 ~ 15:00 ピラティス AIKO	13:05 ~ 13:50 ランエクスペリエンス 佐々木	
	1月13日祝日も開催 15:30 ~ 16:15 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	16:45 ~ 17:30 SKY JUMP MAIKO	15:00 ~ 15:45 BODY バランスピラティス MIDORI	1月16日・23日・30日開催 17:30 ~ 18:30 キッズダンス CHIE		14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン 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 & リリースストレッチ AIR HISA	19:30 ~ 20:15 自律神経コンディショニング RIE	1月11日・18日・25日開催 16:30 ~ 17:30 キッズダンス CHIE	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。
		20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO		20:00 ~ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA		1月4日スポット開催 19:00 ~ 19:45 ボクシングエクササイズ 長谷川	