茶屋ヶ坂メディカル フィットネス スタジオ

タイムスケジュール

スケジュールの変更や休講情報については ホームページを ご確認ください

2月

	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ～ 10:45 運動教室 REIKO 11:00 ～ 11:45 運動教室 REIKO	10:00 ～ 10:45 ZUMBA 石川 11:00 ～ 11:45 座って行う運動教室 石川	10:00 ～ 10:45 エンジョイフラ Keani 11:15 ～ 12:00 SKY JUMP MAIKO	10:00 ～ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO 11:00 ～ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO	9:15 ～ 10:00 ほぐし&ストレッチ MAIKO 2月7日・21日開催 10:30 ～ 11:15 EARTH ヨガ CHIE 2月14日・28日開催 10:30 ～ 11:15 ZUMBA TOMIYO	8:50 ～ 9:35 SKY JUMP MAIKO 10:00 ～ 10:45 ZUMBA 石川 11:00 ～ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	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 2月の痛み緩和体操 開催日 ［2日］　リョウ ［9日・16日］　マサ
昼	2月24日祝日も開催 13:15 ～ 14:00 ピラティス 長谷川 2月24日祝日も開催 14:15 ～ 15:00 ボクシングエクササイズ 長谷川 15:15 ～ 16:00 ストレッチ & 歩き方教室 長谷川	13:00 ～ 13:45 アロマリラックスヨガ 高田 2月11日祝日も開催 15:30 ～ 16:15 ZUMBA TOMIYO 16:45 ～ 17:30 SKY JUMP MAIKO	13:00 ～ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU 14:00 ～ 14:45 青竹体操 MARU 15:00 ～ 15:45 BODY バランスピラティス MIDORI	13:00 ～ 13:45 バレトン HIROKO 2月6日・13日・20日開催 16:20 ～ 17:20 キッズダンス CHIE 2月6日・13日・20日開催 17:30 ～ 18:30 キッズダンス CHIE	14:15 ～ 15:00 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 ウェーブリングストレッチ 佐々木 2月8日・15日・22日開催 15:20 ～ 16:20 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**
夜	19:30 ～ 20:15 ハタヨガ 齋藤	2月11日祝日も開催 19:00 ～ 19:45 バレトン HIROKO 2月11日祝日も開催 20:00 ～ 20:45 ピラティス HIROKO	18:30 ～ 19:15 痛み緩和体操 濵 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 20:00 ～ 20:45 ゆったり有酸素&セルフリリース AIR HISA	19:30 ～ 20:15 自律神経コンディショニング RIE	2月8日・15日・22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。