



<8月9日(月)~8月16日(月)>

スタジオレッスンスケジュール



8月17日(火)からは
通常スケジュールです

2021.07.20

	8月9日 山の日振替休日 月	8月10日 火	8月11日 水	8月12日 木	8月13日 金	8月14日 土	8月15日 日	8月16日 月	
午前	ストレッチ & ソフトリズム ☞ (25)水橋 9:30-10:20	健康太極拳 ☞ (40)土田 9:30-10:50	やさしいフラメンコ (20)菊原 9:30-10:20	はじめての ピラティス ☞ (20)長谷川 9:30-10:20	キックボクシング エクササイズ ☞ (16)笹谷 9:30-10:20	ボディシェイプ (20)田中 10:00-10:50	朝ヨガ ☞ (40)中野 9:15-10:20	親子deカラダを 動かそう教室 予約制WEB申込	午前
	ストレッチ& スローエアロビクス (25)栗原 10:45-11:45	らくらく体操 ☞ (40)平 11:15-11:55	バレエ入門 (20)中道 10:45-11:35	エアロ初・中級 (20)田辺 10:45-11:35	エアロ初級 (20)中野 10:45-11:35	ランアタック (25)中山 11:15-11:55	ステップ & サーキット (15)佐藤 10:45-11:35	ストレッチ& スローエアロビクス (25)栗原 10:45-11:45	
午後	エアロ&シェイプ (20)磯辺 12:15-13:05	ベーシックヨガ ☞ (40)中野 12:15-13:20	フリースタイル ダンス (20)YUKO 12:00-13:05	コアトレーニング ☞ (35)磯辺 12:00-12:50	フロースローヨガ ☞ (40)中野 12:15-13:05	バーベルファイト (20)中山 12:20-13:10	ボディメイキング (20)佐藤 12:00-12:40	エアロ&シェイプ (20)磯辺 12:15-13:05	午後
	肩こり腰痛 予防体操 ☞ (40)磯辺 13:45-14:35	変更 健美操 ☞ (30)藤城 13:45-14:35	フラダンス ☞ (20)芳野 13:45-14:35	シェイプアップ トレーニング (20)朝倉 13:30-14:20	はじめてのフラ ☞ (25)籠倉 13:45-14:35	フローヨガ ☞ (30)akiko 13:45-14:35		シェイプアップ トレーニング (20)朝倉 13:30-14:20	

【一般公開 利用料金】 高校生以上210円

- ☞ はシューズの必要はありません
- ◎教室30分前より、整理券お配りします
- ◎諸事情により変更する場合がございます
- ◎()の数字は定員数です
- ◎夜間のレッスンはすべてお休みです
- ◎レッスン開始後10分を経過しますと入場をお断りする場合があります
- ◎特別プログラムになりますので、事前にご確認ください

会議室・柔剣道場・アーチェリー場一般公開型教室も実施します

- ※祝日のためお休みレッスン ➡ 8/9 腹筋同好会
- ※工事のためお休みレッスン ➡ 8/10 ソフトエアロビクス・元気ハツラツ体操
ウォーキングエクササイズ・親子体操・小学生体操
- 8/11 ストレッチ&シェイプ