



<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