

レッスンスケジュール

イス使用
レッスンダンス・有酸素
レッスンマット使用
レッスン室内シューズ
必要

9月		1 Fit 10:00～10:45	2 Fit 11:00～11:45	3 Fit 13:00～13:45	4 Fit 14:00～14:45
1日	月	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田	オープン日のため午前特別営業	
2日	火	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	バレエ入門& 基礎バランス インストラクター NINA	チェア フィットネス インストラクター shino
3日	水	安心、楽しい チェアビクス インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田	バレエ入門& 基礎バランス インストラクター NINA	初めての ロマンチックジャズ インストラクター NINA
4日	木	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	バレエストレッチ& エクササイズ インストラクター 堀内	バレエ 基礎レッスン インストラクター 堀内
5日	金	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	筋膜ケア インストラクター 大矢	綺麗な姿勢で歩くための 筋力トレーニング インストラクター 大矢
6日	土	チェア フィットネス インストラクター shino	ストレッチ ピラティス インストラクター shino	ボールペン字 インストラクター 明松	風水講座 インストラクター 岡元
7日	日	定休日			
8日	月				
9日	火	らくらく ストレッチ インストラクター ちあき	はじめての ズンバ® インストラクター ちあき	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズム体操 インストラクター 成瀬
10日	水	身体と歌の フィットネス インストラクター AYUMI	爽快 ストレッチボイス インストラクター AYUMI	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
11日	木	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	バレエ入門& 基礎バランス インストラクター NINA	初めての ロマンチックジャズ インストラクター NINA
12日	金	かんたん 全身筋トレ インストラクター 北條	体しっかり 動かすエアロ インストラクター 北條	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ インストラクター 磯田	安心、楽しい チェアビクス インストラクター 磯田
13日	土	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズム体操 インストラクター 成瀬	マインド フルネス インストラクター 田淵	ZUMBA GOLD® インストラクター 田淵
14日	日	定休日			
15日	月				



レッスンスケジュール

イス使用
レッスンダンス・有酸素
レッスンマット使用
レッスン室内シューズ
必要

9月		1 Fit 10:00~10:45	2 Fit 11:00~11:45	3 Fit 13:00~13:45	4 Fit 14:00~14:45
16日	火	安心、楽しい チェアピクス インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田	バレエ入門& 基礎バランス インストラクター NINA	初めての ロマンチックジャズ インストラクター NINA
17日	水	身体と歌の フィットネス インストラクター AYUMI	歌って リズム体操 インストラクター AYUMI	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
18日	木	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	ボール ピラティス インストラクター 守山	筋膜ケア インストラクター 大矢	綺麗な姿勢で歩くための 筋力トレーニング インストラクター 大矢
19日	金	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	タイ式 ヨガ インストラクター 勝山	やさしい コア強化 インストラクター 勝山
20日	土	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズム体操 インストラクター 成瀬	ヨガ& 筋トレ インストラクター 田淵	フィットネス フラダンス インストラクター 田淵
21日	日	定休日			
22日	月				
23日	火				
24日	水	季節の折り紙を作ろう インストラクター 中村	季節の ボールペンイラスト インストラクター 中村	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
25日	木	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	ハタヨガ インストラクター 守山	ポップ ワークアウト インストラクター ちあき	かんたん ファイト インストラクター ちあき
26日	金	カラダ すっきりストレッチ インストラクター 百木田	かんたん 体幹トレーニング インストラクター 百木田	安心、楽しい チェアピクス インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
27日	土	チェア フィットネス インストラクター shino	ストレッチ ピラティス インストラクター shino	ヨガ& 筋トレ インストラクター 田淵	フィットネス フラダンス インストラクター 田淵
28日	日	定休日			
29日	月				
30日	火	らくらく ストレッチ インストラクター ちあき	はじめての ズンパ® インストラクター ちあき	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	タオル体操 【長いタオル持参】 インストラクター 庄村