

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

10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	水	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	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
2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
3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	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	土	ココロとカラダ 整え体操 インストラクター shizuka	イスでスッキリ ボクササイズ インストラクター shizuka	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
5日	日	定休日			
6日	月				
7日	火	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
8日	水	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	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
9日	木	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	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
10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	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズムダンス インストラクター 成瀬
11日	土	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	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
12日	日	定休日			
13日	月				
14日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	チェアビクス & ボールトレーニング インストラクター 庄村	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
15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	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



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

10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	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
17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	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
18日	土	ボールペン字 インストラクター 明松	風水生活のすすめ インストラクター 岡元	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
19日	日	定休日			
20日	月				
21日	火	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
22日	水	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	ココロとカラダ 整え体操 インストラクター shizuka	イスでスッカリ ボクササイズ インストラクター shizuka
23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	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
24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	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズムダンス インストラクター 成瀬
25日	土	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	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
26日	日	定休日			
27日	月				
28日	火	椅子ヨガ インストラクター 守山	ボール ピラティス インストラクター 守山	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
29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	らくらく 筋トレ インストラクター 成瀬	わくわく リズムダンス インストラクター 成瀬
30日	木	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	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
31日	金	かんたん健康体操 インストラクター 今村	セルフ リンパマッサージ インストラクター 今村	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