


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

11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	土	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	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
2日	日	定休日			
3日	月				
4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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田	ヘルシー チェアバレエ インストラクター NINA	楽しく ジャズササイズ インストラクター NINA
5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	筋膜ケア インストラクター 大矢	いつまでも自分の足で 歩くための筋トレ インストラクター 大矢
6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	楽しく動いて 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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
7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	いつまでも自分の足で 歩くための筋トレ インストラクター 大矢
8日	土	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ インストラクター 伊藤	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
9日	日	定休日			
10日	月				
11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	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ インストラクター 伊藤
12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	ヘルシー チェアバレエ インストラクター NINA	楽しく ジャズササイズ インストラクター NINA
13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	姿勢と歩き方教室 インストラクター 大矢	お顔のリフトアップ インストラクター 大矢
14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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
15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	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



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

11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	日	定休日			
17日	月				
18日	火	ボイストレーニング インストラクター EMIKO	ボーカルレッスン インストラクター EMIKO	筋膜ケア インストラクター 大矢	いつまでも自分の足で 歩くための筋トレ インストラクター 大矢
19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	椅子ピラティス インストラクター 守山	ハタヨガ インストラクター 守山
20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
21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
22日	土	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	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
23日	日	定休日			
24日	月				
25日	火	チェアピクス インストラクター 庄村	ボールトレーニング インストラクター 庄村	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ インストラクター 伊藤
26日	水	やさしい筋トレ インストラクター 岩間	脳トレリズム体操 インストラクター 岩間	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
27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	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ インストラクター 伊藤
28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	楽しく動いて 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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
29日	土	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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田	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
30日	日	定休日			