

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
1日	土	11/2(日)オープン日のため特別営業			
2日	日	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	スロトレ&ストレッチ インストラクター 遠藤	ラテンダンス エクササイズ インストラクター 遠藤
3日	月	定休日			
4日	火	椅子ヨガ インストラクター 守山	ポール ピラティス インストラクター 守山	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
5日	水	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	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 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
6日	木	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	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
7日	金	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	ペンで 美文字練習教室 インストラクター 武井	筆ペンで 美文字練習教室 インストラクター 武井
8日	土	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	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
9日	日	定休日			
10日	月				
11日	火	季節の折り紙を作ろう インストラクター 中村	フラダンス インストラクター 堀江	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
12日	水	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	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
13日	木	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	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
14日	金	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	呼吸&発声 「声活」レッスン インストラクター 三田	朗読教室 ～伝わる話し方～ インストラクター 三田
15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	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



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	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	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 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
19日	水	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	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
20日	木	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	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
21日	金	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	ペンで 美文字練習教室 インストラクター 武井	筆ペンで 美文字練習教室 インストラクター 武井
22日	土	シニアビューティーメイク講座 インストラクター 光江		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
23日	日	定休日			
24日	月				
25日	火	らくらく ストレッチ インストラクター ちあき	フラダンス インストラクター 堀江	はじめての ズンバ® インストラクター ちあき	安心、楽しい チェアビクス インストラクター 磯田
26日	水	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	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 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
27日	木	ポップワークアウト 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	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
28日	金	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	呼吸&発声 「声活」レッスン インストラクター 三田	朗読教室 ～伝わる話し方～ インストラクター 三田
29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	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
30日	日	定休日			