



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

12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	定休日				
2日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	チエアピックス インストラクター 庄村	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	
3日	水	季節の折り紙を作ろう ～クリスマス～ インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト ～クリスマス～ インストラクター 中村	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	
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	初心者でも楽しく作れる「羊毛フェルト」 インストラクター 菊池	参加費 880円	
5日	金	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	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	
6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	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	
7日	日	定休日				
8日	月	定休日				
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	ボールトレーニング インストラクター 庄村	ソフト エアロピックス インストラクター 庄村	
10日	水	安心、楽しい チエアピックス インストラクター 磯田	わくわく 簡単エアロピックス インストラクター 磯田	ヘルシー チエアバレエ 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	
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	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	
12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 簡単エアロピックス インストラクター 磯田	
13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	ストレッチ&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	
14日	日	定休日				
15日	月	定休日				





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

12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	身体と歌のフィットネス インストラクター AYUMI 	歌つてリズム体操 インストラクター AYUMI 	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
17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 	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
18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 	安心、楽しいチエアピックス インストラクター 磯田 	わくわく簡単エアロピックス インストラクター 磯田
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 	ヘルシーチエアバレエ 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
20日	土	ボールペン字 インストラクター 明恵 	風水生活のすすめ インストラクター 岡元 	ヨガセラピー 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
21日	日	定休日			
22日	月				
23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 	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
24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 	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
25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 	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
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 	チエアフィットネス 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
27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 	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ックス インストラクター 磯田
28日	日				
29日	月				
30日	火				
31日	水				