


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	チェアピクス 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	
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 エアロビクス インストラクター 庄村
10日	水	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	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
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 簡単エアロビクス 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
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	歌って 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
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
20日	土	ボールペン字 インストラクター 明菰	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
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 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
28日	日	定休日			
29日	月				
30日	火				
31日	水				