

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	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	季節の折り紙を作ろう ～お正月～ インストラクター 中村	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
3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	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
4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	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
5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
6日	土	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	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
7日	日	定休日			
8日	月	定休日			
9日	火	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	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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
10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	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
11日	木	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	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
12日	金	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	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
13日	土	ヨガセラピー インストラクター 遠藤	ボルドブラ ～コア&バランス～ インストラクター 遠藤	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
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	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
17日	水	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	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
18日	木	ボール ピラティス インストラクター 守山	椅子ヨガ インストラクター 守山	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
19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	フラダンス インストラクター 堀江	筆ペンで 来年のポストカード インストラクター 武井
20日	土	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	シニアビューティーメイク講座 インストラクター 光江 参加費 300円	
21日	日	定休日			
22日	月				
23日	火	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	フラダンス インストラクター 堀江	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
24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	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
25日	木	ハタヨガ インストラクター 守山	椅子ピラティス インストラクター 守山	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 ズンパ® インストラクター ちあき
26日	金	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	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
27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
28日	日	定休日			
29日	月				
30日	火				
31日	水				