


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

1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	木	定休日			
2日	金				
3日	土				
4日	日				
5日	月				
6日	火	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	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
7日	水	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	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
8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
9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	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
10日	土	シニアビューティーメイク講座 インストラクター 伊藤さやか	参加費 300円	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
11日	日	定休日			
12日	月				
13日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	タオル体操 【長いタオル持参】 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
14日	水	季節の折り紙を作ろう ～お正月～ インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト ～お正月～ 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
15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



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

1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	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
17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	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
18日	日	定休日			
19日	月				
20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	筋膜ケア インストラクター 大矢	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
21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	かんたん英会話 インストラクター 志方	たのしく洋楽を歌おう インストラクター 志方
22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	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
23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
24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	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
25日	日	定休日			
26日	月				
27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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
28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	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	
29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	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
30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	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
31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	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

参加費
880円