



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
1日	木				
2日	金				
3日	土				
4日	日				
5日	月				
6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	姿勢改善 ボディコンディショニング インストラクター 堀内	ストレッチ& 入門バレエ インストラクター 堀内
7日	水	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	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
8日	木	季節の折り紙を作ろう ～お正月～ インストラクター 中村	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	ディスコステップで レッツダンス インストラクター 齋藤	流行りの曲で 簡単ダンス インストラクター 齋藤
9日	金	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	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
10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
11日	日				
12日	月				
13日	火	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	フラダンス インストラクター 堀江	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
14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	ヘルシー チエアバレエ インストラクター NINA	楽しく ジャズエクササイズ インストラクター NINA
15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	安心、楽しい チエアピクス 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



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	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	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
17日	土	ヨガセラピー インストラクター 遠藤	ポルドブラ ～コア&バランス～ インストラクター 遠藤	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
18日	日	定休日			
19日	月	定休日			
20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	姿勢改善 ボディコンディショニング インストラクター 堀内	ストレッチ& 入門バレエ インストラクター 堀内
21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
22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	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
23日	金	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	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
24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	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
25日	日	定休日			
26日	月	定休日			
27日	火	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	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
28日	水	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	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
29日	木	季節の折り紙を作ろう ～お正月～ インストラクター 中村	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
30日	金	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	フラダンス インストラクター 堀江	フラダンス インストラクター 堀江
31日	土	ヨガセラピー インストラクター 遠藤	ポルドブラ ～コア&バランス～ 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