


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

2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	日	定休日			
2日	月				
3日	火	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	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
4日	水	健康太極拳【楊式】 インストラクター 富樫	季節の折り紙を作ろう ～バレンタイン～ インストラクター 中村	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
5日	木	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	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
6日	金	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	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
7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	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
8日	日	定休日			
9日	月				
10日	火	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	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
11日	水	定休日			
12日	木				
12日	木	初心者でも楽しく作れる「羊毛フェルト」 ～シマエナガ～ インストラクター 菊池	参加費 880円	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	金	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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
14日	土	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	はじめての オカリナ インストラクター 田淵	ZUMBA GOLD® インストラクター 田淵
15日	日	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

2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	月	定休日			
17日	火	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	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
18日	水	誰でもカンタンに描ける油絵 インストラクター 中村  参加費 300円		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
19日	木	はじめての ズンバ® インストラクター ちあき  参加費 400円	生活に取り入れたい アロマ講座 インストラクター 光江  参加費 400円	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 400円	
20日	金	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	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
21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	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
22日	日	定休日			
23日	月				
24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	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
25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
26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	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
27日	金	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	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
28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