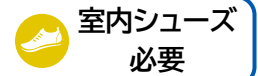
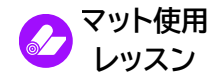
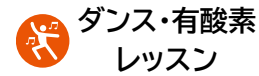


# レッスンスケジュール



3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	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	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	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	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
6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
7日	土	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	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
8日	日	定休日			
9日	月				
10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	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
11日	水	季節の折り紙を作ろう ～タンポポ～ 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
12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」 ～猫のブローチ～ インストラクター 菊池 <span style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">参加費 880円</span>	
13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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
14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 <span style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">参加費 400円</span>		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
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

3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	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	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
18日	水	健康太極拳【楊式】 ~不老拳~ インストラクター 富樫	健康太極拳【楊式】 ~百花拳~ インストラクター 富樫	ボールペン字 インストラクター 明裕	風水生活のすすめ インストラクター 岡元
19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 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
20日	金	定休日			
21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	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
22日	日	定休日			
23日	月	定休日			
24日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	ボールトレーニング インストラクター 庄村	流行りの曲で 簡単ダンス 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
25日	水	英会話& 英語の歌詞から学ぼう インストラクター 志方	英語で歌ってみよう JAZZ&懐かしいあの曲 インストラクター 志方	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
26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
27日	金	かんたん 全身筋トレ インストラクター 北條	体しっかり 動かすエアロ インストラクター 北條	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
28日	土	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	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
29日	日	定休日			
30日	月	定休日			
31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 ズンパ® インストラクター ちあき	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