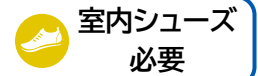
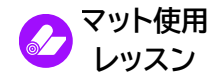
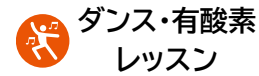


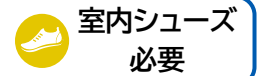
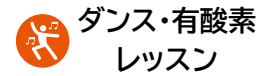
レッスンスケジュール














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	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 	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】 ~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 	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 
5日	木	季節の折り紙を作ろう ~色々な蝶々~ 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 	ディスクステップで 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	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 
7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 	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 
8日	日	定休日			
9日	月				
10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 	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	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 	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 
12日	木	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	ディスクステップで 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 
13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
14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 	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 
15日	日	定休日			



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
16日	月	定休日			
17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 
18日	水	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 	ヘルシー チェアバレエ インストラクター NINA 	楽しく ジャズサイズ インストラクター NINA 
19日	木	ディスクステップで 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 	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 
20日	金	定休日			
21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 	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 
22日	日	定休日			
23日	月	定休日			
24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 ズンバ® インストラクター ちあき 	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 
25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 	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	参加費 880円
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 	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 
27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	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 
29日	日	定休日			
30日	月	定休日			
31日	火	ポール 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 	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