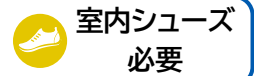
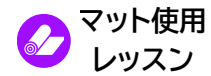
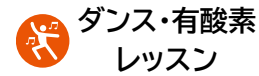


レッスンスケジュール



4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	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
2日	木	カラダ すつきりストレッチ 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
3日	金	カラダ すつきりストレッチ 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	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
4日	土	セルフ リンパマッサージ インストラクター 今村	エアロピクス インストラクター 今村	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
5日	日	定休日			
6日	月				
7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	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
8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	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
9日	木	カラダ すつきりストレッチ 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
10日	金	カラダ すつきりストレッチ 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 参加費 880円	
11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	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
12日	日	定休日			
13日	月				
14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
15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	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



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

4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	木	カラダ すつきりストレッチ 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	金	カラダ すつきりストレッチ 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 	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  
18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  
19日	日	定休日			
20日	月				
21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  	ボールペン字 インストラクター 明松	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako  
22日	水	季節の折り紙を作ろう ~3種の兜~ インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト ~こどもの日~ 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  
23日	木	カラダ すつきりストレッチ 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  
24日	金	カラダ すつきりストレッチ 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  
25日	土	シニアビューティーメイク講座 ~口元から若々しくリップメイク~ インストラクター 伊藤	参加費 400円	アロマ講座 ~消臭剤作り~ インストラクター 伊藤	参加費 400円
26日	日	定休日			
27日	月				
28日	火	椅子ヨガ インストラクター 守山 	ポール ピラティス インストラクター 守山  	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 
29日	水	定休日			
30日	木				
		カラダ すつきりストレッチ 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 