

# レッスンスケジュール



ダンス・有酸素  
レッスン



マット使用  
レッスン

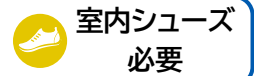


室内シューズ  
必要

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
1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	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
2日	木	季節の折り紙を作ろう ~お花~ 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	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
3日	金	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	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
4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	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
5日	日	定休日			
6日	月				
7日	火	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	フラダンス インストラクター 堀江	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	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	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
9日	木	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	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
10日	金	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	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
11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	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
12日	日	定休日			
13日	月				
14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
15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



# 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
16日	木	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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
17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
18日	土	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	アロマ講座 ~消臭剤作り~ インストラクター 光江	参加費 400円
19日	日	定休日			
20日	月	定休日			
21日	火	流行りの曲で 簡単ダンス インストラクター 齋藤	フラダンス インストラクター 堀江	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
22日	水	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	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
23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	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
24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
25日	土	スロトレ&ストレッチ インストラクター 遠藤	ポルドブラ 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
26日	日	定休日			
27日	月	定休日			
28日	火	筋膜ケア インストラクター 大矢	フラダンス インストラクター 堀江	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 簡単エアロビクス インストラクター 磯田
29日	水	定休日			
30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