

# 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

5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	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 	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 
2日	土	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 	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  
3日	日	定休日			
4日	月				
5日	火				
6日	水				
7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  
8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 
9日	土	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 ズンバ® インストラクター ちあき  	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  
10日	日	定休日			
11日	月				
12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  	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  
13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  	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  
14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 	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 
15日	金	季節の折り紙を作ろう ~カタツムリ~ インストラクター 中村  	季節のボールペンイラスト ~梅雨~ インストラクター 中村  	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 



# 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

5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	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 	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 
17日	日	定休日			
18日	月				
19日	火	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 	安心、楽しい チェアビクス インストラクター 磯田 	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako 
20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 	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 
21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 	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 
22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	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 
23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 	ボールペン字 インストラクター 明松	風水生活のすすめ インストラクター 岡元
24日	日	定休日			
25日	月				
26日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村 	チェアビクス インストラクター 庄村 	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 
27日	水	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 	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	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 	初心者でも楽しく作れる「羊毛フェルト」 ~マトリョーシカ人形~ インストラクター 菊池 <span style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">参加費 880円</span>	
29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 	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 
30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>		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 
31日	日	定休日			