

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	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 	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 
2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  	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  
3日	日	定休日			
4日	月				
5日	火				
6日	水				
7日	木	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 
8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  	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 
9日	土	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 	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  
10日	日	定休日			
11日	月				
12日	火	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  	フラダンス インストラクター 堀江  	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 
13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 
14日	木	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 	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako  	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  
15日	金	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 	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 



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	
16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	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		
17日	日	定休日				
18日	月					
19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	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	
20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	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	
21日	木	季節のボールペンイラスト ~梅雨~ 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	
22日	金	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	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	
23日	土	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	ハルシー 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	
24日	日	定休日				
25日	月					
26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	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	
27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	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 参加費 880円		
28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	
29日	金	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	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		
30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	はじめての オカリナ インストラクター 田淵	初級 オカリナ インストラクター 田淵	
31日	日	定休日				