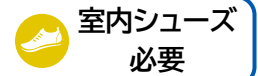
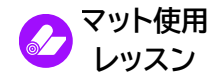
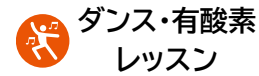


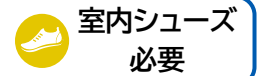
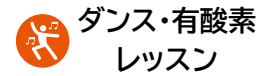
レッスンスケジュール




6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	月	定休日			
2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  
3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 	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	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  
5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 
6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  
7日	日	定休日			
8日	月	定休日			
9日	火	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 
10日	水	季節の折り紙を作ろう〜カニ〜 インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト〜七夕〜 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  
11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 	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  
12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 
13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  	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  
14日	日	定休日			
15日	月	定休日			



レッスンスケジュール



6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	火	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 	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	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  
18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 	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  
19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 	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 
20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  	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  
21日	日	定休日			
22日	月	定休日			
23日	火	ハワイアン リズムエクササイズ インストラクター 加藤  	本格フラダンス 初級 インストラクター 加藤 	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  
24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	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 
25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 	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
26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 	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  
27日	土	風水生活のすすめ インストラクター 岡元	シニアビューティーメイク講座 インストラクター 伊藤	参加費 400円	アロマ講座 インストラクター 伊藤
28日	日	定休日			
29日	月	定休日			
30日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村 	ボールトレーニング インストラクター 庄村 	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  