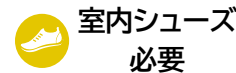
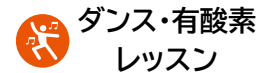


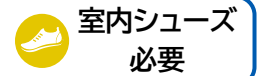
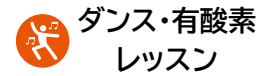
レッスンスケジュール














































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	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 	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	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  
4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 		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  
5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 
6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 	初級 オカリナ インストラクター 田淵 
7日	日	定休日			
8日	月	定休日			
9日	火	デイスクステップで 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 	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	水	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 	デイスクステップで 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  
11日	木	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  	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  
12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 
13日	土	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  	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  
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	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  	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 
17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  
18日	木	季節の折り紙を作ろう～カニ～ 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 
19日	金	ポールピラティス 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
20日	土	経絡ストレッチ 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  	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  
21日	日	定休日			
22日	月	定休日			
23日	火	季節のボールペンイラスト～七夕～ インストラクター 中村	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 
24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 	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
25日	木	流行りの曲で簡単ダンス 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  	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 
26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
27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 インストラクター 光江	参加費 400円
28日	日	定休日			
29日	月	定休日			
30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  	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 