


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

7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	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	エクササイズ ウォーキング インストラクター 大矢
2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
3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	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	土	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	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
5日	日	定休日			
6日	月				
7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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田	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
8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	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
9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	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」 ～シマエナガ～ インストラクター 菊池	
11日	土	季節の折り紙を作ろう ～朝顔～ インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト ～夏の花～ インストラクター 中村	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
12日	日	定休日			
13日	月				
14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	SHiNE ™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
15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



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

7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	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	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
17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	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	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 簡単エアロピクス インストラクター 磯田
19日	日	定休日			
20日	月				
21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	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	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
23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
24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	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
25日	土	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	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
26日	日	定休日			
27日	月				
28日	火	骨盤調整 ストレッチ インストラクター 庄村	タオル体操 【長いタオル持参】 インストラクター 庄村	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
29日	水	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	優しい 太陽礼拝ヨガ インストラクター 齋藤	アロマ リラックスヨガ インストラクター 齋藤
30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
31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	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	