


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

9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	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
2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
3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
4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
5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	ボールペン字 ～実りの秋、感謝の心を育む言葉～ インストラクター 明松	風水講座 ～クローゼットは運の倉庫～ インストラクター 岡元
6日	日	定休日			
7日	月				
8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	らくらく ストレッチ インストラクター ちあき	SHINE ™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
9日	水	季節の折り紙を作ろう ～フクロウ～ 難易度★★☆☆☆ インストラクター 中村	季節のボールペンイラスト ～秋の味覚～ インストラクター 中村	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
10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	エクササイズ ウォーキング インストラクター 大矢
11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」 ～かわいいオバケ～ インストラクター 菊池	参加費 880円
12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	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
13日	日	定休日			
14日	月				
15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	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



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

9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	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
17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
18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
19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 参加費 400円		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
20日	日	定休日			
21日	月				
22日	火				
23日	水				
24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
25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
26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
27日	日	定休日			
28日	月				
29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	はじめての ズンバ® インストラクター ちあき	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
30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	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