


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

10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	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	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
2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
3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
4日	日	定休日			
5日	月				
6日	火	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	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	SHiNE ™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
7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
8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
9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
10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	アロマ講座 インストラクター 伊藤	参加費 400円
11日	日	定休日			
12日	月				
13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
14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	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
15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」 ～かわいいオバケ～ インストラクター 菊池	参加費 880円



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

10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	金	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	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	土	ボールペン字 ～秋深まる季節、心を整える言葉～ インストラクター 明松	風水講座 ～押入れを整えて家を軽くする～ 岡元 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
18日	日	定休日			
19日	月				
20日	火	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	楽しい ヨガストレッチ インストラクター 伊藤	SHiNE ™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
21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
22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
23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
24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
25日	日	定休日			
26日	月				
27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	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
28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	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	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
30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
31日	土	季節の折り紙を作ろう ～キャンディボックス～ 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 ～ハロウィン～ 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