あなたの街の健康スタジオ

まちFit 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
1日	木	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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
2日	金	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	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(かな) インストラクター 武井
3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	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	アロマ講座 インストラクター 光江 参加費 400円
4日	日	定休日			
5日	月				
6日	火	流行りの曲で 簡単ダンス 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	姿勢改善 ボディコンディショニング インストラクター 堀内	ストレッチ＆ 入門バレエ インストラクター 堀内
7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	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
8日	木	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	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
9日	金	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		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
10日	土	ヨガ& 筋トレ 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 チェアビクス 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
11日	日	定休日			
12日	月				
13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	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
14日	水	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	チェア フィットネス インストラクター shino	ストレッチ ピラティス インストラクター shino
15日	木	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

池上スタジオ

営業時間 火曜日～土曜日 10:00~15:00

定休日 月曜日/日曜日/祝祭日

体験のご予約はお電話かLINEで！ TEL:03-5776-2897

あなたの街の健康スタジオ

まちFit 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	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	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(写経)　インストラクター 武井
17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
18日	日	定休日			
19日	月				
20日	火	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	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
21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	セルフ整体体操ジュガ　インストラクター 岡嶋	セルフ整体体操アーシングジュガ　インストラクター 岡嶋
22日	木	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
23日	金	誰でもカンタンに描ける油絵　インストラクター 中村　参加費 300円		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
24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	チェアフィットネス　インストラクター shino	ストレッチピラティス　インストラクター shino
25日	日	定休日			
26日	月				
27日	火	ポップワークアウト　インストラクター ちあき	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
28日	水	ボールピラティス　インストラクター 守山	椅子ヨガ　インストラクター 守山	セルフ整体体操ジュガ　インストラクター 岡嶋	セルフ整体体操アーシングジュガ　インストラクター 岡嶋
29日	木	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	SHiNE™ ダンスエクササイズ　インストラクター Minako	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
30日	金	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		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	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