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

11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	日	定休日			
2日	月				
3日	火				
4日	水	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	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	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
6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
7日	土	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
8日	日	定休日			
9日	月				
10日	火	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	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
11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	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
12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
13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
14日	土	季節の折り紙を作ろう ～うさぎ～ 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 ～季節の花～ 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
15日	日	定休日			

川崎スタジオ

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

まちフィット 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

11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	月	定休日			
17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	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
18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
19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
20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
21日	土	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	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
22日	日	定休日			
23日	月				
24日	火	骨盤調整ストレッチ インストラクター 庄村	チェアビクス 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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako
25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	初心者でも楽しく作れる「羊毛フェルト」~ひつじ~ インストラクター 菊池 参加費 880円	
26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	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	お顔のリフトアップ インストラクター 大矢
27日	金	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		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
28日	土	かんたん全身筋トレ インストラクター 北條	体しっかり動かすエアロ インストラクター 北條	ボールペン字 ~今ある幸せに気づく言葉~ インストラクター 明菘	風水講座 ~キッチンを整えて毎日を心地よく~ インストラクター 岡元
29日	日	定休日			
30日	月				