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	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	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
5日	木	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	SHiNE™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
6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
7日	土	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		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
8日	日	定休日			
9日	月				
10日	火	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	フラダンス インストラクター 堀江	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
11日	水	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	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	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
12日	木	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	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
13日	金	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	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
14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	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
15日	日	定休日			

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

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	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
18日	水	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	流行りの曲で 簡単ダンス インストラクター 齋藤	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
19日	木	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	SHiNE ™ ダンスエクササイズ インストラクター Minako	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
20日	金	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	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
21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	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
22日	日	定休日			
23日	月				
24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	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
25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	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
26日	木	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	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	
27日	金	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	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
28日	土	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		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
29日	日	定休日			
30日	月				