

平成30年度 健康ふれあい公園 12月フィットネススタジオ教室（体験日） スケジュール

	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30	姿勢改善ストレッチ(松浦) 9:30~10:30 体験日 4・11・18	リラクゼーションヨガ(吉村) 9:30~10:30 体験日 5・12・19	ピラティス(木瀬) 9:15~10:15 体験日 6・13・20	リラクゼーションヨガ(柴田) 9:15~10:15 体験日 7・14・21	健康ヨガ(竹井) 9:15~10:15 体験日 1・8・15	
10:00						
10:30	かんたんエアロ(松浦) 10:45~11:45 体験日 4・11・18	エクササイズ&ヨガ(山田) 11:10~12:10 体験日 5・12・19	ベーシックエアロ~基礎・初級~(高橋) 10:45~11:45 体験日 6・13・20	綺麗を目指すバレトン(竹中) 10:30~11:30 体験日 7・14・21	キッズ体操(幼児) 10:45~11:45 竹井	
11:00						
11:30					NEW	
12:00		ZUMBA(山田) 12:20~13:10 体験日 5・12・19		ソフトホットヨガ(YUKI YOGA) 12:00~13:00 体験日 14・21		
12:30						
13:00					ピラティス(吉田) 13:00~14:00 体験日 1・8・15	
13:30	フラダンス(橋本) 13:30~14:30 体験日 4・11・18			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) (井上) 13:30~14:30 体験日 7・14・21		
14:00		バレトン(吉村) 14:00~15:00 体験日 5・12・19	リラクゼーションヨガ(柴田) 14:00~15:00 体験日 6・13・20			
14:30						
15:00	リラクゼーションヨガ(小松) 15:00~16:10 体験日 4・11・18					
15:30						
16:00			キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:00~16:50 竹井			
16:30				リラクゼーションヨガ(吉村) 16:30~17:30 体験日 7・14・21	骨盤ヨガ(木村) 16:45~17:45 体験日 1・8・15	
17:00	キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 17:00~17:50 竹井		キッズチア ステップクラス (小学生) 17:10~18:00 竹井			
17:30		ボール&ストレッチ 17:50~18:50(高橋) 体験日 5・12・19				
18:00						
18:30						
19:00		リフレッシュエアロ~初級~(高橋) 19:00~20:00 体験日 5・12・19	ZUMBA (吉田) 19:10~20:00 体験日 6・13			
19:30	キレイ骨盤体操 (YUKO) 19:30~20:30 体験日 4・11・18			スタイリッシュヨガ(小松) 19:45~20:55 体験日 7・14・21		
20:00		メンズヨガ(福田) 20:15~21:15 体験日 5・12・19				
20:30						
21:00						
21:30						