

# 平成30年度（1-3月） 健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 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 9:30~10:30 松浦	リラックスヨガ 9:30~10:30 吉村	ピラティス 9:15~10:15 木瀬	ベーシックヨガ 9:15~10:15 柴田	健康ヨガ 9:15~10:15 竹井	
10:00						
10:30				綺麗を目指すバレトン 10:30~11:30 竹中	残り枠 キッズ体操(幼児) 10:45~11:45 竹井	
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45 松浦	エクササイズ&ヨガ 11:10~12:10 山田	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45 高橋			
11:30						
12:00		ZUMBA 12:20~13:10 山田		ソフトホットヨガ 12:00~13:00 (YUKI YOGA)		
12:30						
13:00					ピラティス 13:00~14:00 吉田	
13:30	フラダンス 13:30~14:30 橋本			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:30 井上		
14:00		バレトン 14:00~15:00 吉村	ベーシックヨガ 14:00~15:00 柴田			
14:30						
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10 小松					
15:30		ボール&ストレッチ 15:30~16:30 高橋				
16:00			申込終了 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				リラックスヨガ 16:30~17:30 吉村	骨盤ヨガ 16:45~17:45 木村	
17:00	申込終了 キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 17:00~17:50 竹井		申込終了 キッズチア ステップクラス (小学生) 17:10~18:00 竹井			
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00 高橋	ZUMBA 19:10~20:00 吉田			
19:30	キレイ骨盤体操 19:30~20:30 YUKO			美アップヨガ 19:45~20:55 小松		
20:00		メンズヨガ 20:15~21:15 福田				
20:30						
21:00						
21:30						