

9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 3・10・17	リラックスヨガ(吉村) 9:30~10:30 ♥ 体験日 4・11・18	ピラティス(木瀬) 9:15~10:15 ♥♥ 体験日 5・12・19	ベーシックヨガ(柴田) 9:15~10:15 ♥ 体験日 6・13・20	健康ヨガ(竹井) 9:15~10:15 ♥ 体験日 7・14・28	
10:00						
10:30						
11:00	かんたんエアロ(松浦) 10:45~11:45 ♥♥ 体験日 3・10・17	エクササイズ&ヨガ(山田) 11:10~12:10 ♥ 体験日 4・11・18	ベーシックエアロ~基礎・初級~(高橋) 10:45~11:45 ♥♥ 体験日 5・12・19	綺麗を目指すバレトン(竹中) 10:30~11:30 ♥♥ 体験日 6・13・20・27	キッズ体操(幼児) 10:45~11:35 竹井	
11:30						
12:00						
12:30		ZUMBA(山田) 12:20~13:10 ♥♥♥ 体験日 4・11・18	スポーツリズムトレーニング(西) 12:00~13:00 ♥♥ 体験日 5・12・19	ソフトホットヨガ(YUKI YOGA) 12:00~13:00 ♥ 体験日 6・13・20		
13:00						
13:30	フラダンス(橋本) 13:30~14:30 ♥♥ 体験日 3・10・17			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) (井上) 13:30~14:30 ♥ 体験日 6・13・20・27	ピラティス(吉田) 13:00~14:00 ♥♥♥ 体験日 7・14・21・28	
14:00		バレトン(吉村) 14:00~15:00 ♥♥ 体験日 4・11・18	ベーシックヨガ(柴田) 14:00~15:00 ♥ 体験日 5・12・19		ZUMBA (吉田) 14:10~15:00 ♥♥♥ 体験日 14・21	NEW
14:30						
15:00	美アップヨガ(小松) 15:00~16:10 ♥ 体験日 3・17・24	体質改善ヨガ(赤尾) 15:10~16:10 ♥ 体験日 4・11・18・25				NEW
15:30					太極拳(山根) 15:30~16:30 ♥ 体験日 14・21	
16:00	キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:30~17:15(竹井)		キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:00~16:45(竹井)	キッズ スポーツリズムトレーニング(西) 16:30~17:00/17:10~17:40		
16:30					骨盤ヨガ(木村) 16:45~17:45 ♥ 体験日 7・14・21	
17:00	キッズチア ステップクラス (小学生) 17:30~18:20(竹井)	ステップエアロ 17:50~18:50(山田智)	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井)			
17:30		♥♥♥ 体験日 4・11・18			親子 スポーツリズムトレーニング (西) 18:00~19:00	
18:00						
18:30						
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋)				
19:30	キレイ骨盤体操 (YUKO) 19:30~20:30 ♥ 体験日 3・10・17	♥♥♥ 体験日 11・18・25	ZUMBA (吉田) 19:10~20:00 ♥♥♥ 体験日 5・12・19	美アップヨガ(小松) 19:45~20:55 ♥ 体験日 6・13・20		
20:00		ココロゆったりストレッチ 20:10~20:55(高橋)				
20:30		♥ 体験日 18・25				
21:00		NEW				
21:30						HIPHOPクラス 9月25日(水)体験開催!! キッズ 16:30-17:00 ジュニア 17:10-18:10