

平成30年度（10-12月） 近江八幡健康ふれあい公園 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		NEW				
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 NEW 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		
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		キッズ体操(幼児) 10:45~11:45 竹井	
11:30					NEW	
12:00						
12:30		ZUMBA 12:20~13:10 山田				
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 NEW 14:00~15:00 柴田			
14:30						
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10 小松					
15:30						
16:00	NEW		キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:00~16:50 竹井	NEW		
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	キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 17:00~17:50 竹井	NEW	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				
18:00						
18:30			NEW			
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			NEW		
20:00		メンズヨガ 20:15~21:15 福田		美アップヨガ 19:45~20:55 小松		
20:30						
21:00						
21:30						