

平成30年度（4-6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						
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30 松浦	リラクゼーションヨガ 9:30~10:30 吉村	<b>NEW</b> ピラティス 9:15~10:15 木瀬	リラクゼーションヨガ 9:15~10:15 柴田	健康ヨガ 9:15~10:15 竹井	いきいき体操 9:30~10:30 高橋
10:00						
10:30				綺麗を目指すバレトン 10:30~11:30 竹中		<b>NEW</b> ピラティス 10:45~11:45 吉田(美)
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				
12:30						
13:00						
13:30	<b>NEW</b> 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		エンジョイダンス 13:30~14:30 吉田(一)
14:00		バレトン 14:00~15:00 吉村	リラクゼーションヨガ 14:00~15:00 柴田			
14:30						
15:00						なごみのヨガ 14:45~16:00 吉田(一)
15:30	リラクゼーションヨガ 15:00~16:10 小松					
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			美ボディエクササイズ 16:15~17:15 吉田(一)
16:30				リラクゼーションヨガ 16:30~17:30 吉村	骨盤ヨガ 16:45~17:45 木村	
17:00	<b>NEW</b> 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						
18:00						
18:30						
19:00	キレイ骨盤体操 19:00~20:00 YUKO	リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00 高橋				
19:30						
20:00		メンズヨガ 20:15~21:15 福田		パワーヨガ 19:45~20:55 小松		
20:30						
21:00						
21:30						