

平成30年度（7-9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	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		
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 			ピラティス 10:45~11:45 吉田 (美)
11:30						
12:00						
12:30		ZUMBA 12:20~13:10 山田 				
13:00						
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	リラクゼーションヨガ 14:00~15:00 柴田			
14:30						
15:00	リラクゼーションヨガ 15:00~16:10 小松					
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 			美ボディークササイズ 16:00~17:00 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	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		スタイリッシュヨガ 19:45~20:55 小松		
20:30						
21:00						
21:30						