

# 平成30年度（1-3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						
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	綺麗を目指すバレトン 10:30~11:30 竹中	キッズ体操(幼児) 10:45~11:45 竹井	
11:30	♥♥	♥	♥♥	♥♥		
12:00						
12:30		ZUMBA 12:20~13:10 山田		ソフトホットヨガ 12:00~13:00 YUKI YOGA		
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	ピラティス 13:00~14:00 吉田	
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		♥				
16:30			キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:00~16:50 竹井	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			♥	♥	
17:30			キッズチア ステップクラス (小学生) 17:10~18:00 竹井			
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 19:30~20:30 YUKO	♥♥	ZUMBA 19:10~20:00 吉田			
20:00	♥		♥♥♥	美アップヨガ 19:45~20:55 小松		
20:30		メンズヨガ 20:15~21:15 福田		♥		
21:00		♥				
21:30						

運動強度

♥ …弱

♥♥ …中

♥♥♥ …強

