

10-12月 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
9:00					
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30 (松浦) 10/1.8.15.22 11/5.12.19 12/3.10.17	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 10/2.9.16.23 11/6.13.20 12/4.11.18	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 10/4.11.25 11/1.8.15.22 12/6.13.20	健康ヨガ 9:15~10:15 (竹井) 10/19.26 11/2.9.23 12/7.14.21
10:00					
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45 (松浦) 10/1.8.15.22 11/5.12.19 12/3.10.17	バレトン 10:45~11:45(吉村) 10/2.9.16.23 11/6.13.20 12/4.11.18	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19	やさしいバレトン 10:30~11:30(竹中) 10/4.11.18 11/1.15.22.29 12/6.13.20	キッズ体操(幼児) 10:45~11:35 (竹井) 10/19.26 11/2.9.23 12/7.14.21
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田智) NEW 10/2.9.16.23 11/6.13.20 12/4.11.18		ソフトホットヨガ 12:00~13:00(YUKI YOGA) 10/4.11.18.25 11/1.8.15 12/6.13.20	
12:30					
13:00		体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 10/2.9.16.23 11/6.13.27 12/4.11.18			ピラティス 13:00~14:00(吉田) 10/5.12.19 11/2.9.16.30 12/7.14.21
13:30	フラダンス 13:30~14:30 (橋本) 10/1.8.15.22 11/5.12.19 12/3.10.17			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 10/11.25 11/1.8.15.22 12/6.13.20	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19		ZUMBA 14:15~15:05(吉田) 10/5.12.19 11/2.9.16.30 12/7.14.21
14:30					
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10 (小松) 10/1.8.22/29 11/5.19.26 12/3.10.17				
15:30					
16:00			キッズア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19		太極拳 15:30~16:30(山根) 10/12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21
16:30	キッズア はじめてクラス 16:30~17:15 (竹井) 10/1.8.15.29 11/5.12.19.26 12/10.17	HIPHOPキッズ (年中~2年生) 16:30~17:00(山田智) 10/2.9.16.23 11/6.13.20 12/4.11.18			
17:00			A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19	キッズスポーツリズムトレーニング(西) 年中~小2 17:00~17:30 小3~小6 17:40~18:10 10/4.11.18.25 11/1.8.15 12/6.13.20	骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 10/5.12.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21
17:30	キッズア ステップクラス 17:30~18:20 (竹井) 10/1.8.15.29 11/5.12.19.26 12/10.17	HIPHOPジュニア (3年生~6年生) 17:10~18:10(山田智) 10/2.9.16.23 11/6.13.20 12/4.11.18			
18:00					親子スポーツリズムトレーニング (年中~)18:00~19:00 西 10/5.12 11/9.16.30 12/7.14/21
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ (高橋) 19:00~20:00 10/2.16.23.30 11/13.20/27 12/4.11	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19		スポーツリズムトレーニング 19:10~20:10(西) 10/5.12 11/9.16.30 12/7.14.21
19:30	キレイ骨盤体操 19:30~20:30 (YUKO) 10/1.8.15.29 11/5.12.19 12/3.10.17			美アップヨガ 19:45~20:55(小松) 10/4.11.18.25 11/1.8.15.22 12/6.13	
20:00		ココロゆったりストレッチ 20:10~20:55(高橋) 10/2.16.23.30 11/13.20.27 12/4.11			
20:30					
21:00					
21:30					