

平成31年（4-6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	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	やさしいバレトン 10:30~11:30 竹中	キッズ体操(幼児) 10:45~11:35 竹井	
11:30	♥♥	♥	♥♥	♥♥		
12:00						
12:30		ZUMBA 12:20~13:10 山田	スポーツリズムトレーニング 12:00~13:00 西	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		NEW	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	♥					
16:00				NEW		
16:30	キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:30~17:15(竹井)		キッズチア はじめてクラス (年少~1年生) 16:00~16:45(竹井)	キッズ スポーツリズムトレーニング(西) 年中~小2 16:30~17:00 小3~小6 17:10~17:40	骨盤ヨガ 16:45~17:45 木村	
17:00					♥	
17:30	キッズチア ステップクラス (小学生) 17:30~18:20(竹井)	NEW	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井)			
18:00		ステップエアロ 17:50~18:50 山田(智)			親子 スポーツリズムトレーニング 18:00~19:00 西	NEW
18:30		♥♥				
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	♥♥	♥♥♥	美アップヨガ 19:45~20:55 小松		
20:00	♥			♥		
20:30						
21:00						
21:30						

運動強度

♥ …弱

♥♥ …中

♥♥♥ …強