

1-3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) 1/14.21.28 2/4.18.25 3/3.10.17.24	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 1/16.23.30 2/6.13.20 3/5.12.19	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13	健康ヨガ 9:15~10:15 (竹井) 1/11.18.25 2/1.8.22.29 3/14.21
10:00					
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45 (松浦) 1/14.21.28 2/4.18.25 3/3.10.17.24	バレトン 10:45~11:45(吉村) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 1/16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12.19	やさしいバレトン 10:30~11:30(竹中) 1/17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13.20	キッズ体操(幼児) 10:45~11:35 (竹井) 1/11.18.25 2/1.8.22.29 3/14
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田智) NEW 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18		ソフトホットヨガ 12:00~13:00(YUKI YOGA) 1/10.17.24.31 2/14.21.28 3/6.13.20	
12:30					
13:00		体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18			ピラティス 13:00~14:00(吉田) 1/11.18 2/1.8.22.29 3/7.14.21.28
13:30	フラダンス 13:30~14:30 (橋本) 1/14.21.28 2/4.18.25 3/3.10.17.24			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.20	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12		ZUMBA 14:15~15:05(吉田) 1/11.18 2/1.8.22.29 3/7.14.21.28
14:30					
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10 (小松) 1/14.21.28 2/4.11.18 3/3.10.17.31				
15:30					太極拳 15:30~16:30(山根) 1/11.18.25 2/1.8.15.22.29 3/14.21
16:00		HIPHOPキッズ (年少~2年生) 16:30~17:00(山田智) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12		
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15 (竹井) 1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/3.10.17				骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/7.14.21
17:00		HIPHOPジュニア (3年生~6年生) 17:10~18:10(山田智) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12	キッズスポーツリズムトレーニング(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 1/17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13.20	
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20 (竹井) 1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/3.10.17				親子スポーツリズムトレーニング (年中~)18:00~19:00 西 1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/7.14.21
18:00					
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ (高橋) 19:00~20:00 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 1/16.23.30 2/6.13.20.27 3/5.12.19		スポーツリズムトレーニング 19:10~20:10(西) 1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/7.14.21
19:30					
20:00		ココロゆったりストレッチ 20:10~20:55(高橋) 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/4.11.18		美アップヨガ 19:45~20:55(小松) 1/10.17.31 2/14.21.28 3/6.13.27	
20:30					
21:00					
21:30					