

2020年7-9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					健康ヨガ 9:00~10:00(竹井) 7月4.11.18.25 8月22.29 9月12.26
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 7月7.14.21.28 8月4.11.18 9月1.8.15	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 7月2.9.16.30 8月6.13.20 9月3.10.17	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 7月3.10.17.31 8月7.21.28 9月4.18.25	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井) 7月4.11.18 8月1.22.29 9月5.12
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(吉田健) 7月4.11.18.25 8月1.22.29 9月5.12.26
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 7月7.14.21.28 8月4.11.18 9月1.8.15	バレトン 10:45~11:45(吉村) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 7月2.9.16.30 8月6.13.20 9月3.10.17	Yin yoga 11:00~12:15(YUKI) 7月3.10.17.31 8月21.28 9月4.11.18.25	
11:30			えがお体操教室 11:00~11:45(保智) 7月2.9.16.30 8月6.13.20 9月3.10.17		
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23			
12:30				NEW	NEW
13:00			※2F体験学習室 でレッスンします		
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 7月7.14.21.28 8月4.11.18 9月1.8.15	体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23		ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 7月3.10.17.31 8月7.21.28 9月4.18.25	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17		
14:30					
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10(小松) 7月14.28 8月4.11.18 9月1.8.15.29				太極拳 15:00~16:30(山根) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19
15:30				NEW	
16:00			キッズシア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17	ボディメイクトレーニング 15:50~16:35(月村) 7月17.31 8月7.14.21.28 9月4.11.18.25	
16:30	キッズシア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月1.8.15	HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23			
17:00			A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17		骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19
17:30	キッズシア ステップクラス 17:30~18:20(竹井) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月1.8.15	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:40(高橋) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23		リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 7月3.10.17.31 8月7.14.21 9月4.11.18	
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 7月4.11.18 8月1.8.22.29 9月5.19.26
18:30					
19:00	カラダ改革トレーニング 19:00~19:45(月村) 7月14.21.28 8月4.11.25 9月1.8.15.29	リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋) 7月1.8.15.22 8月5.12.19 9月2.9.23	ZUMBA 19:10~20:00(吉田美) 7月2.9.16 8月6.20.27 9月3.10.17.24		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 7月4.11.18 8月1.8.22.29 9月5.19.26
19:30					
20:00				美アップヨガ 19:45~20:55(小松) 7月3.10.17.31 8月7.14 9月11.18.25	
20:30	NEW				
21:00					
21:30					