

# 2021年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					健康ヨガ 9:00~10:00(竹井) 1月9.16.23.30 2月6.13.20 3月6.13.20
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 1月14.21.28 2月4.11.18 3月4.11.18.25	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.19.26	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井) 1月9.16.23 2月6.13.20 3月6.13
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(吉田健) 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	バレトン 10:45~11:45(吉村) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 1月14.21.28 2月4.11.18 3月4.11.18.25	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 1月15.22.29 2月5.12.19 3月5.12.19.26	
11:30					
12:00	ZUMBA 12:00~12:50(西條) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	<b>NEW</b> ZUMBA 12:00~12:50(山田) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24			
12:30					
13:00					
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 1月13.20.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17		ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12.19	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 1月14.21.28 2月4.25 3月4.11.18.25		
14:30					
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10(小松) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.30				太極拳 15:00~16:30(山根) 1月16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27
15:30					
16:00				ボディメイクトレーニング 15:50~16:35(月村) 1月15.22.29 2月5.12.19 3月5.12.19.26	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18		
17:00			A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18		骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 1月16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:40(高橋) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24		リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 1月15.22.29 2月5.12.19 3月5.12.19.26	
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 1月16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24		美ラインエクササイズの各月最終日は 『※ベリーエクササイズ』を開催!! ↓↓ ↓↓	
19:30			ZUMBA 19:10~20:00(吉田美) 1月14.21.28 2月4.18 3月4.11.18.25		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 1月16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27
20:00				美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 1/15.2/5.3/5 やさしいパワーヨガ 1/22.2/12.3/12 ベリーエクササイズ 1/29.2/26.3/19	
20:30					
21:00					
21:30				※ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。	