

# 2021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
9:00					健康ヨガ 9:00~10:00(竹井) 4月10.17.24 5月1.8.15.29 6月5.12.19
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 4月7.14.21 5月12.19.26 6月2.9.16.23	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 4月1.8.15.22 5月6.13.20 6月3.10.17	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 4月2.9.16.23 5月14.21.28 6月4.11.18	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井・金城) 4月17.24 5月8.15.29 6月5.12.19
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井・金城) 4月10.17.24 5月1.8.15.29 6月5.12.19
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22	バレトン 10:45~11:45(吉村) 4月7.14.21 5月12.19.26 6月2.9.16.23	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 4月1.8.15.22 5月6.13.20 6月3.10.17	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 4月2.9.16.23 5月14.21.28 6月4.11.18	
11:30					
12:00	ZUMBA 12:00~12:50(西條) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22	ZUMBA 12:00~12:50(山田) 4月7.14.21 5月12.19.26 6月2.9.16.23			
12:30					
13:00					
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22	体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 4月7.14.21 5月12.19.26 6月2.9.16.23		ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 4月2.9.16.23 5月7.14.28 6月4.11.18	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 4月1.15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17		
14:30					
15:00					太極拳 15:00~16:30(山根) 4月3.10.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19
15:30					
16:00			キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 4月15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24	ボディメイクトレーニング 15:50~16:35(月村)	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22	HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.23.30		休講	
17:00			A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 4月15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24		骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 4月3.10.17.24 5月8.15.22 6月5.12.19
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:40(高橋) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.23.30		リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 4月2.9.16.23 5月7.14.21 6月4.11.18	
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 4月3.10.17.24 5月8.15.22 6月5.12.19
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋) 4月7.14.21.28 5月12.26 6月2.9.30			
19:30			ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 4月8.15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17	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!!! ↓↓ ↓↓	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 4月3.10.17.24 5月8.15.22 6月5.12.19
20:00	美アップヨガ 19:45~20:55(小松) 4月13.27 5月11.25 6月8.22			美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 4/9.5/14.6/4 やさしいパワーヨガ 4/16.5/21.6/11 ベリーエクササイズ 4/23.5/28.6/18	
20:30					
21:00				※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。	
21:30					