

# 2023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					ポールストレッチ 9:00~10:00(竹井) 1月7 2月4.11.18.25 3月4.11.18
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.28	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 1月12.19.26 2月2.9 3月2.9.16.23.30	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 1月13.20.27 2月3.10.24 3月3.10.17.24	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井) 1月7 2月4.11.18.25 3月4.11.18
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.28	バレトン 10:45~11:45(吉村) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	Yin Yang yoga 11:00~12:10(Yuki yoga) 1月13.20.27 2月10.17.24 3月3.10.17.24	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井) 1月7.14 2月4.11.18.25 3月4.11.18.25
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 1月18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22.29			
12:30					
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 1月18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22.29			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 1月10.17.24 2月7.14.21.28 3月7.14.28			ルーシーダットン 13:30~14:30(井上) 1月13.20.27 2月3.10.24 3月3.10.17.24	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23		
14:30					
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~16:00(西) 1月13.20.27 2月10.17.24 3月3.10.17.24	太極拳 15:00~16:30(山根) 1月14.21.28 2月4.11.25 3月4.11.18.25
15:30					
16:00		HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 1月12.19.26 2月9.16 3月2.9.16.23.21(火)	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 1月13.20.27 2月10.17.24 3月3.10.17.24	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井) 1月10.17.24.31 2月7.14.21 3月7.14.21				
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:55(高橋) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 1月12.19.26 2月9.16 3月2.9.16.23.21(火)	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13.20.27 2月10.17.24 3月3.10.17.24	骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 1月14.21.28 2月4.11.18.25 3月11.18.25
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井) 1月10.17.24.31 2月7.14.21 3月7.14.21				
18:00		HIP HOP 18:10~19:00(高橋) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22			親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 1月14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25
18:30	KICK OUT キッズ(小学生) 18:30~19:20(沖) 1月10.17.24 2月7.14.21.28 3月7.14.28				
19:00					
19:30	KICK OUT 19:30~20:30(沖) 1月10.17.24 2月7.14.21.28 3月7.14.28	リフレッシュエアロ~初級~ 19:15~20:15(高橋) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 1/6.2/3.3/3 経路ヨガ 1/13.2/10.3/17 ※ベリーエクササイズ 1/20.2/24.3/24	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 1月14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25
20:00					
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					