

2023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					ポールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 4月1.15 5月13.20 ♥ 6月3.10.17.24
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 4月4.11.18.25 5月9.16.23 6月6.13.20	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 4月5.12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月8.15.22	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23	
10:00	♥	♥	♥♥	♥	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 4月8.15 5月13.20 6月3.10.17.24
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 4月4.11.18.25 5月9.16.23 6月6.13.20	バレトン 10:45~11:45(吉村) 4月5.12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月8.15.22	Yin Yang yoga 11:00~12:10(Yuki yoga) 4月7.14.21 5月12.26 6月2.9.16.23.30	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24
11:30	♥♥	♥♥	♥♥	♥	
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 4月5.12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21			
12:30		♥♥♥			
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 4月5.12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 4月4.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20	♥		ルーシーダットン 13:30~14:30(井上) 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月2.16.23	
14:00	♥♥		ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月8.15.22	♥	
14:30			♥		
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~16:00(西) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	太極拳 15:00~16:30(山根) 4月8.15.22 5月6.13.20.27 6月10.17.24
15:30				♥♥	
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 4月11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20	HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 4月5.12.19.26 5月10.24.31 6月7.14.21	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 4月13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	♥
16:30					骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 4月1.8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 4月11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 4月5.12.19.26 5月10.24.31 6月7.14.21	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 4月13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29	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14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	♥
17:30					
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 4月4.11.18.25 5月9.16.23 6月6.13.20	HIP HOP 18:00~18:50(高橋) 4月5.12.19.26 5月10.24.31 6月7.14.21			親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 4月1.15 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24
18:30		♥♥			
19:00	KICK OUT 19:00~19:50(沖) 4月4.11.18.25 5月9.16.23 6月6.13.20	リフレッシュエアロ~初級~ 19:15~20:15(高橋) 4月5.12.19.26 5月10.24.31 6月7.14.21	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月8.15.22		
19:30	♥♥♥	♥♥	♥♥♥	美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 4/7.5/12.6/9 経路ヨガ 4/21.5/19.6/23 ※ベリーエクササイズ 5/26.6/16.6/30	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 4月1.15 5月6.13.20.27 ♥♥ 6月3.10.17.24
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					