

週間スケジュール

※スケジュール・内容等、変更する場合がございます。最新のスケジュールをご確認ください。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
コアトレ 渡邊 9:00-10:00	生き生き体操① 清水 9:20-10:20	声楽 コンコーネ 石田 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	声楽 童謡クラス 石田 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース YUKIKO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00
	生き生き体操② 清水 10:30-11:30	ゆっくり ピラティス 豊福 9:50-10:50	関節トレーニング YUKIKO 11:15-12:15	カラダ改善 ヨガ MISATO 9:45-10:45	サボリ筋エクササイズ YUKIKO 11:15-12:15	フラダンス 久保田 11:15-12:15
日曜 ヨガ・ピラティス 不定期開催	姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	シェイプアップヨガ MISATO 隔週 13:30-14:30	のんびりヨガ 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 隔週 12:30-13:30	土曜ヨガ 隔週 MISATO ①13:00-14:00 ②14:15-15:15 月により内容が 変わります
	はじめてのヨガ MISATO 13:30-14:30	大人のバレエ 中原 13:00-14:00	簡単椅子ヨガ MISATO 隔週 14:45-15:45		声楽コンコーネ 石田 14:15-15:15	
	健康ウォーキング ERI 第4月曜他 不定期開催			一般男女		
	HIPHOP/KPOP YU-KA 初級(小学生) 16:30-17:30	コアトレ 渡邊 17:00-18:00		運動初心者 シニア		
	HIPHOP/KPOP Renachi 中級(小中学生) 17:35-18:35	シェイプアップ 渡邊 18:15-19:15	ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30	女性限定	パワーヨガ MISATO 18:00-19:00	
	シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40		癒しのヨガ MASATO 19:45-20:45	小中学生	メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15	