

10-12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					
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30 (松浦) <u>10/1.8.15.22</u> <u>11/5.12.19</u> <u>12/3.10.17</u>	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.20</u> <u>12/4.11.18</u>	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) <u>10/4.11.25</u> <u>11/1.8.15.22</u> <u>12/6.13.20</u>	健康ヨガ 9:15~10:15 (竹井) <u>10/19.26</u> <u>11/2.9.23</u> <u>12/7.14.21</u>
10:00	♥	♥	♥♥	♥	♥
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45 (松浦) <u>10/1.8.15.22</u> <u>11/5.12.19</u> <u>12/3.10.17</u>	バレトン 10:45~11:45(吉村) <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.20</u> <u>12/4.11.18</u>	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>	やさしいバレトン 10:30~11:30(竹中) <u>10/4.11.18</u> <u>11/1.15.22.29</u> <u>12/6.13.20</u>	キッズ体操(幼児) 10:45~11:35 (竹井) <u>10/19.26</u> <u>11/2.9.23</u> <u>12/7.14.21</u>
11:30	♥♥	♥♥	♥♥	♥♥	♥
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田智) NEW <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.20</u> <u>12/4.11.18</u>		ソフトホットヨガ 12:00~13:00(YUKI YOGA) <u>10/4.11.18.25</u> <u>11/1.8.15</u> <u>12/6.13.20</u>	
12:30		♥♥♥		♥	
13:00		体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.27</u> <u>12/4.11.18</u>			ピラティス 13:00~14:00(吉田) <u>10/5.12.19</u> <u>11/2.9.16.30</u> <u>12/7.14.21</u>
13:30	フラダンス 13:30~14:30 (橋本) <u>10/1.8.15.22</u> <u>11/5.12.19</u> <u>12/3.10.17</u>	♥		ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) <u>10/11.25</u> <u>11/1.8.15.22</u> <u>12/6.13.20</u>	♥♥
14:00	♥♥		ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>	♥	ZUMBA 14:10~15:00(吉田) <u>10/5.12.19</u> <u>11/2.9.16.30</u> <u>12/7.14.21</u>
14:30			♥	NEW	♥♥♥
15:00	美アップヨガ 15:00~16:10 (小松) <u>10/1.8.22/29</u> <u>11/5.19.26</u> <u>12/3.10.17</u>	NEW			
15:30	♥			NEW	太極拳 15:30~16:30(山根) <u>10/12.19.26</u> <u>11/2.9.16.30</u> <u>12/7.14.21</u>
16:00		HIPHOPキッズ (年中~2年生) 16:30~17:00(山田智) <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.20</u> <u>12/4.11.18</u>	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>		♥
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15 (竹井) <u>10/1.8.15.29</u> <u>11/5.12.19.26</u> <u>12/10.17</u>				
17:00		HIPHOPジュニア (3年生~6年生) 17:10~18:10(山田智) <u>10/2.9.16.23</u> <u>11/6.13.20</u> <u>12/4.11.18</u>	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>	キッズスポーツリズムトレーニング(西) 年中~小2 17:00~17:30 小3~小6 17:40~18:10 <u>10/4.11.18.25</u> <u>11/1.8.15</u> <u>12/6.13.20</u>	♥
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20 (竹井) <u>10/1.8.15.29</u> <u>11/5.12.19.26</u> <u>12/10.17</u>				
18:00		NEW			親子スポーツリズムトレーニング (年中~)18:00~19:00 西 <u>10/5.12</u> <u>11/2.9.30</u> <u>12/7.14/21</u>
18:30					♥
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ (高橋) 19:00~20:00 <u>10/2.16.23.30</u> <u>11/13/20/27</u> <u>12/4.11</u>	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) <u>10/3.10.17.24</u> <u>11/7.14.21</u> <u>12/5.12.19</u>		スポーツリズムトレーニング 19:10~20:10(西) <u>10/5.12</u> <u>11/2.9.30</u> <u>12/7.14.21</u>
19:30	キレイ骨盤体操 19:30~20:30 (YUKO) <u>10/1.8.15.29</u> <u>11/5.12.19</u> <u>12/3.10.17</u>	♥♥	♥♥♥	美アップヨガ 19:45~20:55(小松) <u>10/4.11.18.25</u> <u>11/1.8.15</u> <u>12/3.10.17</u>	♥♥
20:00	♥	ココロゆったりストレッチ 20:10~20:55(高橋) <u>10/2.16.23.30</u> <u>11/13.20.27</u> <u>12/4.11</u>		♥	♥
20:30		♥			
21:00		NEW			
21:30					