

平成29年度第3期（1-3月） 近江八幡健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 スケジュール

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | 姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30 松浦 | リラクゼーションヨガ 9:30~10:30 吉村 | いきいき体操 9:30~10:30 高橋 | リラクゼーションヨガ 9:15~10:15 柴田 | 健康ヨガ 9:15~10:15 竹井 | いきいき体操 9:30~10:30 高橋 |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | かんたんエアロ 10:45~11:45 松浦 | | ベーシックエアロ～基礎・初級～ 10:45~11:45 高橋 | 綺麗を目指すバレトン 10:30~11:30 竹中 | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | しなやかボディダンス 12:00~13:00 吉田 | エクササイズ&ヨガ 11:45~12:45 山田 | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | | | | ルーシーダットン（タイ式ヨガ） 13:30~14:30 井上 | | エンジョイダンス 13:30~14:30 吉田 |
| 14:00 | | バレトン 14:00~15:00 吉村 | リラクゼーションヨガ 14:00~15:00 柴田 | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | リラクゼーションヨガ 15:00~16:10 小松 | | | | | なごみのヨガ 14:45~16:00 吉田 |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 美ボディエクササイズ 16:15~17:15 吉田 |
| 16:30 | | | | リラクゼーションヨガ 16:30~17:30 吉村 | 骨盤ヨガ 16:45~17:45 木村 | |
| 17:00 | 親子ヨガ 16:45~17:45 竹井 | | キッズチア 初めてクラス 17:00~17:50 竹井 | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | キッズチア ステップクラス 18:00~18:50 竹井 | | | |
| 18:30 | | | | バランスボールエクササイズ 18:30~19:30 竹山 | | |
| 19:00 | キレイ骨盤体操 19:00~20:00 YUKO | リフレッシュエアロ～初級～ 19:00~20:00 高橋 | | | | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | | | | パワーヨガ 19:45~20:55 小松 | | |
| 20:30 | | メンズヨガ 20:15~21:15 福田 | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |