

平成29年第2期（10-12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	チエアー体操 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		
14:00		バレトン 14:00~15:00 吉村	ヒップアップエクササイズ 14:00~15:00 柴田			
14:30						初級ダンス 14:30~15:30 吉田
15:00						
15:30	リラクゼーションヨガ 15:15~16:25 小松					
16:00						なごみのヨガ 15:45~17:00 吉田
16:30		初めてのバランスボール体操 16:30~17:30 上田		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			コア・エクササイズ 17:15~18:15 吉田
17:30						
18:00						
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						