

近江八幡健康ふれあい公園 体験レッスン 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	シニアヨガ 9:30～10:30 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	オリジナルダンスエクササイズ 11:15～12:15 吉田	
11:30		エクササイズ&ヨガ 11:45～12:45 山田				
12:00	和みのヨガ 12:00～13:00 吉田					
12:30					笑いのヨガ 12:30～13:30 福田	
13:00			初めてのバランスボール体操 13:00～14:00 上田			アシックス トライアス体操 13:00～14:00 健康ふれあい公園スタッフ
13:30				ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30～14:30 井上		
14:00	STEPサーキット 14:00～15:00 柴田	バレトン 14:00～15:00 吉村				オリジナルダンスエクササイズ 14:15～15:15 吉田
14:30					バレトン 14:30～15:30 吉村	
15:00						
15:30	リラクゼーションヨガ 15:15～16:25 小松					和みのヨガ 15:30～16:30 吉田
16:00					骨盤ヨガ 15:45～16:45 木村	
16:30				リラクゼーションヨガ 16:30～17:30 吉村		
17:00	親子ヨガ 16:45～17:45 竹井		キッズチアダンス 17:00～18:00 竹井			
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						