

# 2024年1-3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			ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 1月11.18.25 2月8.15.22 3月7.14.21.28	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 1月5.12.19.26 2月2.9.23 3月8.15.22.29	ポールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 1月6.13.20.27 2月3.17.24 3月2.16.23
9:30			♡♡	♡	♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月5.12.19.26	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月6.13.27	太極拳 10:00~10:50(山根) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7.14.21.28	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 1月5.12.19.26 2月2.9.23 3月8.15.22.29	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 1月6.13.20 2月3.17.24 3月2.16
10:30	♡	♡	♡	♡♡	♡
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月5.12.19.26	バレトン 11:00~11:50(辻) 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月6.13.27	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 11:00~11:50(高橋) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7.14.28	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月8.15.22.29	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 1月6.13.20.27 2月3.17.24 3月2.16.23
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	♡
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月6.13.27			
12:30		♡♡♡			
13:00		YOGAピラティス 13:00~13:50(山田) 1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月6.13.27		ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月1.8.15.22	
13:30		♡		♡	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~14:50(柴田) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7.14.21.28		
14:30			♡		
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~15:50(西) 1月12.19 2月2.9.16 3月1.8.15.22.29	
15:30				♡♡	
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月5.12		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7 3/17(日)	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:00~16:30(西) 1月12.19 2月2.9.16 3月1.8.15.22.29	骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 1月6.13.20.27 2月3.10.17 3月2.9.16.23
16:30	♡		♡	♡	♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月5 3/17(日)	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 1月10.17.24 2月7.14.21.28 3月6.13.27	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7 3/17(日)	リズムジャンプ教室(西) 幼児 16:40~17:10 小学生 17:20~17:50 1月12.19 2月2.9.16 3月1.8.15.22.29	
17:30	♡	♡	♡	♡	
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 1月9.16.23.30 2月6.13.27 3月12.19.26	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 1月10.17.24 2月7.14.21.28 3月6.13.27			親子リズムジャンプ教室(年少~) 18:00~18:50(西) 1月6.13.20 2月3.10.17 3月2.9.16.23.30
18:30	♡	♡♡			♡
19:00					
19:30	KICK OUT 19:10~20:00(沖) 1月9.16.23.30 2月6.13.27 3月5.12.19.26	リフレッシュエアロ~初級~ 19:10~20:00(高橋) 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月6.13.27	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 1月11.18.25 2月1.8.15.22.29 3月7.21.28		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) 1月6.13.20 2月3.10.17 3月2.9.16.23.30
19:30	♡♡♡	♡♡	♡♡♡		♡♡
20:00				美ラインエクササイズ 20:10~21:00(小松) ゆったりヨガ 2/2.3/1.8.22 経路ヨガ 1/19.2/9.3/15 ※ベリ-エクササイズ 1/26.2/16.3/29	
20:30				♡	
21:00					※ベリ-ダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。