

Lesson schedule Dec/2017~



エアロビクス
ノリノリな自分再発見
汗かいて気分も爽快



ヨガワーク
静的な極みクラスで
リフレッシュ&リラクセス



ピラティスワーク
身体ひきしめ&UPで
めざせハリウッドセブ!?



ママ&ベビ
親子のスキンシップ
発育向上も



太極拳
バランス感覚を養い
体力向上・老化防止



リセットエアロ
ホルモンのバランスを整える
静・動融合クラス



ママ&キッズ
親子で楽しく
ふれあい体操

※スケジュール、講師については変更もありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
					ピラティスワーク (幸田) 10:00~11:00	定 休 日
4F マニティストレッチ3F (橋野・春田) 11:00~12:00	ピラティスワーク (鎌田) 11:00~12:00 ※子守りあり (ベビー、キッズクラス受講者のみ)	ヨガワーク (橋野) 11:00~12:00	週替プログラム (小野田/今村) 11:00~12:00	ピラティスワーク (幸田) 11:00~12:00	ピラティスワーク4F マニティストレッチ3F (幸田・橋野) 11:30~12:30	
			※ママ&ベビー ※ママ&ベビー ※ママ&ベビー ※ママ&ベビー			
お腹スッキリリセットエアロ (橋野) 13:00~14:00	ふくらはぎ足裏スッキリ リセットエアロ (今村) 13:00~14:00	ピラティスワーク (幸田) 13:00~14:00	アンチエイジング ヨガ (春田) 13:00~14:00	お顔スッキリリセットエアロ (橋野) 13:00~14:00	オイルでスッキリ リセットエアロ (鎌田) 13:00~14:00	
アンチエイジング ピラティスワーク (幸田) 14:30~15:30	やさしいヨガ (春田) 14:30~15:30	骨盤コンディショニング (幸田) 14:30~15:30	ピラティスワーク (鎌田) 14:30~15:30	コンディショニングストレッチ (春田/今村) 14:30~15:30	フェイス&ヨガワーク (春田) 14:15~15:15	
				太極拳 (春田) 16:00~17:00 第2.4週 初心者クラス	ピラティスワーク (今村) 15:30~16:30	
ソフトピラティスワーク (今村) 18:00~19:00	ヨガワーク (春田) 18:30~19:30	ピラティスワーク (幸田) 18:00~19:00	ヨガワーク (橋野) 18:30~19:30	コンディショニングピラティス (今村) 18:00~19:00	太極拳 4F(春田) 路茶道 着物着付(月1回) (堂下) 17:00~18:00	
ヤセビ (幸田) 19:30~20:15	ピラティスワーク (今村) 20:00~21:00	エアロビクス4F マニティストレッチ3F (有馬・橋野) 19:30~20:30	ピラティスワーク (幸田) 19:45~20:45	有酸素運動 ホールでコアトレ (有馬) 19:30~20:30	ぷりっと 小尻リセットエアロ (橋野) 18:30~19:30	
週替プログラム (橋野) 20:30~21:30 第1.3.5週 ヨガワーク 第2.4週 ピラティスワーク		ナイトヨガワーク (橋野) 21:00~22:00	コンディショニングストレッチ (今村/幸田) 21:00~22:00	ナイトヨガワーク (春田/橋野) 21:00~22:00	アスリートコンディショニング (橋野) 20:00~21:00	

