は初心者の方におすすめの講座です。

は新たな講座、変更講座です。

※定員のある講座は、受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡して下さい。
※祝日の会議室講座及びロビー講座お休みとなります。
※講座の参加は18歳以上(高校生不可)とさせて頂きます。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー
午前の部・午後の部	定員18名 マイレ本間フラ 9：45～10：30 大清水			定員20名 いきいき健康運動 9：00～9：30 和　田		定員20名 いきいき健康運動 9：00～9：45 山　道	定員18名 ボディメンテナンス ＊マット使用 10：00～10：40 斉　藤		定員18名 癒しのマットサイエンス ＊マット使用 10：00～10：40 斉　藤	
	換　気						換　気		換　気	
	定員18名 かんたんエアロ 10：45～11：25 YOSHIE		定員18名 かんたんシェイプ ＊マット使用 9：45～10：30 和　田				定員18名 ボディメンテナンス ＊マット使用 11：00～11：40 斉　藤		定員18名 癒しのマットサイエンス ＊マット使用 11：00～11：40 斉　藤	
	換　気		換　気							
	定員18名 ピラティスヨガ ＊マット使用 11：40～12：30 YOSHIE		定員20名 オキシジェノ ＊マット使用 10：45～11：30 和　田					定員10名 いきいき健康運動 12：00～12：30 中　村		
	換　気							換　気		
	定員18名 ズンバGOLD 12：45～13：15 YOSHIE							定員10名 いきいき健康運動 13：00～13：30 中　村		
		定員10名 いきいき健康運動 13：30～14：00 山　道					定員18名 モビバン体操 ＊マット使用 13：45～14：30 和　田			
		換　気								
		定員10名 いきいき健康運動 14：30～15：00 山　道								
	★チアダンス★ 【キッズ】15：50～ 【ガール】17：00～									
夜の部		定員20名 いきいき健康運動 19：00～19：45 山　道								