



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)とさせていただきます。

	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 換気			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 換気		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		
	定員18名 かんたんエアロ 10:45~11:25 YOSHIE 換気		定員18名 かんたんシェイプ *マット使用 9:45~10:30 和田 換気		定員20名 ユニバーサルヨガアース *マット使用 10:00~10:40 中村		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		
	定員18名 ピラティスヨガ *マット使用 11:40~12:30 YOSHIE 換気		定員20名 オキシジェン *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			
	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 換気						定員18名 モビバン体操 *マット使用 13:45~14:30 和田			
		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								

