

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
	足員18名			足員20名		足員20名	足員18名		足員18名	
	♥ マイレ本間フラ			♥ いきいき健康運動		♥ いきいき健康運動	♥ ボディメンテナンス		♥ 癒しのマットサイエンス	
	0 . 45 . 10 . 20			0.00 0.00		0.00 0.45	*マット使用 10:00~10:40		*マット使用 10:00~10:40	
	9:45~10:30			9:00~9:30		9:00~9:45	10:00~10:40		10:00~10:40	
	大清水			和 田		山道	斉藤		斉 藤	
	換気		中昌10夕		무료20년		換気		換気	
	♥ かんたんエアロ		ル ▼ かんたんシェイプ		ルー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー・レー		ル		た貝10石 ▼ 癒しのマットサイエンス	
	♥ 13-707270±7 □		サフット使用		サコーハーリルヨカアース		*マット使用		サフット 使田	
	10:45~11:25		*マット使用 9:45~10:30		*マット使用 10:00~10:40		*マット使用 11:00~11:40		*マット使用 11:00~11:40	
	YOSHIE		和田		中村		斉 藤		斉藤	
	換 気		換 気		,		71 33		71 33	
	定員18名		足員20名					定員10名		
午	♥ ピラティスヨガ		♥ オキシジェノ					♥ いきいき健康運動		
	*マット使用 11:40~12:30		*マット使用 10:45~11:30							
前	11:40~12:30		10:45~11:30					12:00~12:30		
の	YOSHIE		和 田					中 村		
	換気							換気		
部	た貝10石 ♥ ズンバGOLD				AGA			♥ いきいき健康運動		
•	♥ ペンハGULD							♥ いさいさ健康運動		
左	12:45~13:15				10			13:00~13:30		
T	YOSHIE							中村		
午後	1001112							1 13		
の		定員10名					定員18名			
→ D		♥ いきいき健康運動					♥ モビバン体操			
部							*マット使用 13:45~14:30			
		13:30~14:00					13:45~14:30			
		山道					和 田			
		換気								
		♥ いきいき健康運動						. 65%		-
		♥ いでいで 庭豚産動								•
		14:30~15:00								
		山道								
										•
	★チアダンス★									
	【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~									
			_					The second second		NEW TOWN
		定員20名	€ Company of the com							
		♥ いきいき健康運動			M					
		10 : 00 10 : 45								
加		19:00~19:45								
夜		山道			The same of the sa					
の				4						
部										
티			7							
				As a series						