



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	会議室	会議室	会議室	会議室
ロビー	ロビー	ロビー	ロビー	ロビー
足員18名 マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気 定員20名 ユニバーサルヨガース *マット使用 10:50~11:30 中村	足員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 オキシジェノ *マット使用 10:45~11:30 和田	足員20名 いきいき健康運動 9:00~9:30 和田 足員20名 ユニバーサルヨガース *マット使用 10:00~10:40 中村	足員20名 いきいき健康運動 9:00~9:45 STAFF 足員18名 ボディメンテナンス *マット使用 10:00~10:40 斎藤 換気 足員18名 ボディメンテナンス *マット使用 11:00~11:40 斎藤	足員18名 癒しのマットサイエンス *マット使用 10:00~10:40 斎藤 換気 足員18名 癒しのマットサイエンス *マット使用 11:00~11:40 斎藤
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~	定員20名 いきいき健康運動 13:30~14:00 STAFF	13:30~14:00 STAFF	12:00~12:30 STAFF 換気 足員10名 いきいき健康運動 13:00~13:30 STAFF	13:00~13:30 STAFF
				