

# グループレッスン・タイムテーブル

R6年2月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00			9:30~10:30 目覚めのヨガ 定員10/田村	10:00~10:45 ポルドブラ 定員10/工藤	10:00~10:45 ★基本を学ぼうステップ 定員10/imar i	
11:00	10:30~11:15 腰痛知らずピラティス 定員10/清瀬	10:30~11:15 ★デトックスエアロ 定員10/imar i		11:00~12:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/工藤		
12:00	11:30~12:00 リズム体操 定員10/清瀬					
13:00		13:00~13:45 バランスコーディネーション 定員10/清瀬	13:00~14:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬			
14:00	13:45~14:45 ピラティス(リフォーマー) 定員5/内藤	14:00~14:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬			14:00~14:45 動きやすい体を目指すピラティス 定員10/内藤	14:30~15:30 体が硬い方のためのヨガ 定員10/田村
15:00	15:00~15:45 代謝UP エアロ 定員10/内藤				15:00~15:45 ★簡単楽しいダンス(パンキング) 定員10/うな	
16:00						15:45~14:45 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬
17:00						
18:00	18:00~18:45 ★デトックスエアロ 定員10/清瀬	18:00~18:45 ピラティス(チェア) 定員5/内藤	18:00~18:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬	18:00~18:45 若返るピラティス 定員10/内藤	18:00~18:45 ストレス発散ヨガ 定員10/西山	
19:00	19:00~20:00 ストレス発散ヨガ 定員10/田村	19:00~19:45 Zumba® 定員10/二瓶	19:00~19:45 からだスッキリピラティス 定員10/清瀬	19:00~19:45 かんたん楽しいダンス 定員10/しほ氏	19:00~20:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬	
20:00						

有酸素系プログラム (定員10名)

ヨガ、マットピラティス等 (定員10名)

マシンピラティス (定員5名)

★これから運動を始める方(初心者向け)