

グループレッスン・タイムテーブル

R6年5月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00		10:00~10:45 デトックスエアロ 定員10/imari	9:45~10:45 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		
11:00	11:00~12:00 バランスコーディネーション 定員10/清瀬	11:00~11:45 マットピラティス 定員10/imari	11:00~12:00 (毎月第2・第4) 声のエイジングケア 定員12/蔭山	11:00~12:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/工藤		
12:00		12:00~12:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬				
13:00		13:00~13:45 ピラティス(チェア) 定員5/清瀬	13:00~13:45 バランスコーディネーション 定員10/清瀬			
14:00	13:45~14:45 ピラティス(リフォーマー) 定員5/内藤		14:00~14:30 ★リズム体操 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		14:45~15:30 ピラティス(チェア) 定員5/清瀬		15:00~15:45 ★簡単楽しいダンス(パンキング) 定員10/うな	
16:00						15:45~16:45 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬
17:00						
18:00	18:00~18:45 ★デトックスステップ 定員10/田村	18:00~18:45 ピラティス(チェア) 定員5/内藤	18:00~18:45 ★デトックスエアロ 定員10/田村	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	19:00~20:00 ピラティス(リフォーマー) 定員5/清瀬	19:00~19:45 ★かんたん楽しいダンス 定員10/しほ氏	19:00~19:45 ★かんたん楽しいエアロ 定員10/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)