

グループレッスン・タイムテーブル

R 6年 8月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00			9:30~10:30 目覚めのヨガ			
		10:00~10:45 デトックスエアロ 定員10/imari	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 ピラティス (リフォーマー) 定員5/工藤	11:00~11:45 ★かんたんエアロ 定員10/内藤	
12:00		12:00~12:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬			12:00~13:00 マット&スタンディング 定員10/内藤	
13:00		13:00~13:45 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	13:00~14:00 (毎月第1・第3) 声のエイジングケア 定員12/蔭山			
14:00	13:45~14:45 ピラティス (リフォーマー) 定員5/内藤		14:15~15:00 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬		14:00~14:45 ★簡単な楽しいダンス (パンキング) 定員10/うな	14:30~15:30 パワーヨガ 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 動きやすい体を目指すピラティス 定員10/清瀬	
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	19:00~19:30 ストレッチポール 定員5/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 (定員10) 奇数週 ★エアロ /清瀬 偶数週 ★ステップ/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)