

スケジュール 7月～

	月	火	水	木	金	土
9:30～		ラジオ体操9:40-		ラジオ体操9:40-		
10:00～	リフレッシュ体操 9:45-10:45 (朝井)		整美&ハタヨガ 10:00-11:00 (西村)	楽しい!!かんたん健康体操 10:00-11:00 (のんちゃん)	青竹踏み&フットセラピー 9:45-10:45 (藤山)	モーニングヨガ 10:15-11:15 (若松/西村)
11:00～						
12:00～						
13:00～	ベーシックセブン 13:30-13:50	やさしいヨガ 13:30-14:30 (若松)	ベーシックセブン 13:30-14:30		ステップ&ポール 13:30-14:20 (帰山)	
14:00～	骨盤引き締め体操 14:00-15:00 (藤山)		あしこし元気体操 14:00-15:00 (野田)	やさしいヨガ 14:00-15:00 (西村)	第3金曜日限定 ヘルスクエアDE美活 (運動&栄養講座) 14:30-15:30	
15:00～						
16:00～						
17:00～						
18:00～						
19:00～	有料講座 はじめてヨガ 19:30-20:20 (大西)		有料講座 やさしい太極拳 19:30-20:20 (武田)	有料講座 デトックスヨガ 19:30-20:20 (西野)	有料講座 骨盤ギュッと ピラティス 19:30-20:20 (田中)	
20:00～ 21:00						

■ =スタジオ有料講座です。
受講料 6,480円 / 全 10 回
定員 20名(要申込)



●クラス開始から10分以上過ぎた場合、教室への参加をお断りさせていただくことがあります。