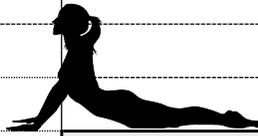
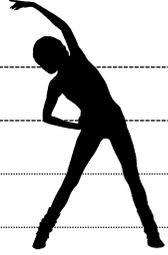


26水曜日		27木曜日		28金曜日	29日土曜日	
8:30	多目的室	他エリア	多目的室	他エリア	多目的室	他エリア
9:00						
9:30			ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 担当「佐藤めぐみ」 9:15-10:15 多目的室	親子リトミック※2,3歳児親子 担当「重本里美」 9:30-10:10(会議室)		
10:00		ベーシックヨガ 担当「ゆりか」 10:00-11:00 会議室		見つめるハタヨガ 担当「tomomi」 10:00-11:00 多目的室	ZUNBA 担当「NORIYO」 10:00-11:00 多目的室	デトックス&アクティブヨガ 担当「石田絵美」 9:45-10:45 会議室
10:30	ZUMBA 担当「KUMI」 10:00-11:00 多目的室		はじめてのピラティス 担当「藤澤節子」 10:30-11:30 多目的室			
11:00						
11:30						
12:00	サーキットエクササイズ 担当「加茂」 11:15-12:15 多目的室				Sweat Session 担当「清水由希子」 11:15-12:15 多目的室	
12:30						
13:00						
13:30	子連れOK!産後シェイプ ※注あり 担当「EMI」 13:00-14:00 多目的室					
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	ハリコリ改善!リンパストレッチ 担当「まどか」 15:00-16:00 多目的室					
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	エンジョイエアロ&筋トレ 担当「ERINA」 19:00-20:00 多目的室					
20:00						
20:30	ZUMBA 担当「NORIYO」 20:15-21:15 多目的室	ボディメイクピラティス 担当「ERINA」 20:15-21:15 会議室				
21:00						
21:30						

2,3歳児の親子対象です

・産後の方は2ヶ月~帝王切開の方は
医師の許可がある方
・お子さんがいる賑やかな環境に理解のある方

・フェイスタオル 2本
・バスタオル 1本
をご用意ください

主に小学生対象
初心者~レベルUPしたい方

【レッスン参加方法】
2月12日(水)~予約開始(先着順)
窓口・電話での受付となります
TEL 0538-31-2070

【当日の持ち物】
・室内シューズ ・トレーニングウェア
・飲み物 ・フェイスタオル

