

※この他の休講はスクールカレンダーどおり

2024年3月14日現在

曜日	講師	時間	教室名	2023年度	2024年度
月	佐藤 敏春	9:30～10:30	気功太極拳①	-	-
		10:45～11:45	気功太極拳②	-	-
	風間 航史	13:15～14:15	いきいき！足腰元気体操	-	-
		14:30～15:30	かんたん！バランスフィットネス	-	-
火	樋口 千鶴	9:30～10:30	ジャイロキネシス	12/19	-
		10:45～11:45	かんたん！エアロビクス	12/19	-
	斎藤 奈都子	13:15～14:15	いきいき！体幹エクササイズ	-	-
		14:30～15:30	いきいき！美・骨盤体操	-	-
	小林 亜希	9:45～10:45	初級者卓球	-	-
		11:00～12:00	中級者卓球	-	-
		13:15～14:15	初級者卓球	-	-
		14:30～15:30	中級者卓球	-	-
斎藤 奈都子	19:00～20:00	身体スッキリ！ピラティス	-	-	
	20:15～21:15	美・骨盤エクササイズ	-	-	
水	斧 純香	9:30～10:30	身体スッキリ！ピラティス	11/22	-
		10:45～11:45	いきいき！フィットネス・ヨーガ	11/22	-
		13:15～14:15	ゆったりピラティス	11/22	-
		14:30～15:30	フットケア&リラックスヨーガ	11/22	-
	小林 亜希	13:15～14:15	初心者入門卓球	-	-
		14:30～15:30	中級者卓球	-	-
	南川 友里	19:00～20:00	お腹シェイプアップ	-	-
		20:15～21:15	リラックス・ヨーガ	-	-
木	渋谷 百合子	10:00～11:00	赤ちゃんと産後ママの！エクササイズ	-	-
	斎藤 奈都子	13:15～14:15	いきいき健康フィットネス	7/13	-
		14:30～15:30	はじめての！ピラティス	7/13	-
	飯沼 修	17:45～18:45	Jr.体幹&コーディネーショントレーニング (2024年4月～：ジュニア体幹トレーニング)	8/31・3/14	-
		19:00～20:00	はじめての！スタビライゼーション	8/31・3/14	-
		20:15～21:15	スポーツ愛好者！スタビライゼーション	8/31・3/14	-
金	渋谷 百合子	13:15～14:15	からだケア&トレーニング	-	-
		14:30～15:30	爽やかコンビネーションエアロ	-	-