

2023年3月		スタジオ					公園フィットネス			キッズ教室				
日にち	曜日	9:30~10:20		参加費	11:00~11:50		参加費	各時間		参加費	各時間		参加費	
		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		
1	水	ベーシックYOGA	NAOKO	520円	ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	LuckyStar	(幼児) 3850円 (小学生) 4400円	
2	木	YOGA	神内	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
3	金				エンジョイエアロ	藤原	520円				フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:15	ユウイ	(幼児・小学生) 3850円	
4	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)												
5	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)												
6	月	休館												
7	火	英語でYOGA~太陽礼拝から~	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円					ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	(幼・低) 3850 (高) 4400円
8	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円		チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	LuckyStar	月初め			
9	木	バランスコーディネーション	nao	520円	サーキットエアロ	RISA	520円							
10	金				アロハフラ	岡村	520円					フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:15	ユウイ	月初め
11	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)											かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野
12	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)												
13	月	休館												
14	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円					ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め
15	水	ベーシックYOGA	NAOKO	520円	ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	LuckyStar	月初め	
16	木	YOGA	神内	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
17	金				エンジョイエアロ	藤原	520円				フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:15	ユウイ	月初め	
18	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)							イベント100分ジョギング~自分のペースで~					
19	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)							ランニング教室9:30~11:30	加藤	1040円			
20	月	休館												
21	火	英語でYOGA~太陽礼拝から~	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円				キッズダンス 発表会			
22	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円							
23	木	バランスコーディネーション	nao	520円										
24	金				アロハフラ	岡村	520円	イベント 池周辺にて開催! 参加希望はフロントまで			フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:15	ユウイ	月初め	
25	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)							健脚ウォーキング大会9:30~正午	田邊	520円	かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
26	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)												
27	月	休館												
28	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円					ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め
29	水													
30	木													
31	金										フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:15	ユウイ	月初め	

- ※ インストラクターの体調不良等による急な休講が発生することがございます。
- ※ スタジオレッスンは50分、定員25名です。当日の、先着順となります。
- ※ スタジオレッスン中は、マスクの着用をお願いいたします。ヨガマットなどの貸し出しはありません