

2023年4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	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	1040円	
2	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9:15~10:45	加藤	640円					
3	月	休館													
4	火	朝ヨガ	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円	お花見 ZUMBA 芝生広場桜の下で開催			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円 (高) 4400円		
5	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			
6	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円					
7	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) 17:30~18:30	ユウイ	(入門) 3850円 (初級) 4400円		
8	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													
9	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													
10	月	休館													
11	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		
12	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			
13	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								
14	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) 17:30~18:30	ユウイ	月初め
15	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													
16	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													
17	月	休館													
18	火	朝ヨガ	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	月初め		
19	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			
20	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円					
21	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) 17:30~18:30	ユウイ	月初め		
22	土	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													
23	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9:15~10:45	加藤	640円					
24	月	休館													
25	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		
26	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			
27	木	バランスコーディネーション	nao	520円											
28	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) 17:30~18:30	ユウイ	月初め		
29	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	1040円	
30	日	卓球 1台30分 520円 (予約優先となります)													

- ※ 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30名です。当日の、先着順となります。
- ※ スタジオレッスン中のマスク着用は、各教室講師の判断となります。ヨガマットの貸し出しはありません