

12月		スタジオ					公園フィットネス			キッズ教室			
日にち	曜日	9:30~10:30		参加費	11:00~12:00		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	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
2	土	卓球					スポーツFUNフェスタ						
3	日	卓球								かけっこ教室①13:00~14:00 ②14:15~15:15	小美野	1040円	
4	月	休館											
5	火	休講			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
6	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	ADSダンススクール	
7	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。					
8	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
9	土	卓球											
10	日	卓球											
11	月	休館											
12	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
13	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	ADSダンススクール	
14	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	貯筋 9:30~10:30	平野	420円			
15	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			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
16	土	卓球									かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
17	日	卓球											
18	月	休館											
19	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
20	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	ADSダンススクール	
21	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			
22	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			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
23	土	卓球											
24	日	卓球											
25	月	休館											
26	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	(幼、低) 3850 (高) 4400円
27	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円						
28	木	休館											
29	金	休館											
30	土	休館											
31	日	休館											

※ スタジオレッスンの定員は30名です。当日、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