

レッスンスケジュール表

2024.12月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	ストレッチ ~10:15	10:00~10:45	10:00~10:45	ストレッチ ~10:15	ストレッチ ~10:15
10:30	10:15~10:45	からだメンテナンス	TPH	10:15~10:45	10:15~10:45
	サーキット 深沢	深沢	深沢	サーキット 深沢	サーキット 深沢
11:00	11:00~11:45	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45
11:30	初めてのヨガ	サーキット 神谷	サーキット 増田	体幹&ポール	TPH+BM
	深沢	~11:45 ストレッチ	~11:45 ストレッチ	深沢	深沢
12:00					12:00~12:45
12:30					癒しヨガ
					深沢
13:00	12:45~13:30	12:45~13:30	12:45~13:30		
13:30	姿勢改善	体幹	初めてのピラティス		
	深沢	深沢	深沢		
14:00				13:30~14:00	
				100歳体操	
17:00					
17:30		17:15~17:45			
	17:30~18:00	サーキット 深沢	17:30~18:15	17:30~18:15	
18:00	サーキット 小澤		TPH	ベリー&ラテン	
		18:00~18:45	深沢	深沢	
18:30	18:15~19:00	ストレッチヨガ			
	ピラティス	深沢	18:30~19:00	18:30~19:00	
19:00	深沢		サーキット 増田	ストレッチポール 田口	

※ 日曜日はレッスンは行われません。

※ 祝日・年末年始・お盆は休講になります。