

レッスンスケジュール表 2025.12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 サーティット 深沢	からだメンテナンス 深沢	TPH 深沢	10:15~10:45 サーティット 深沢	10:15~10:45 サーティット 深沢
11:00	11:00~11:45 初めてのヨガ 深沢	11:00~11:45 健康体操 & ストレッチボール 齊藤	11:00~11:30 サーティット 増田	11:00~11:45 体幹 & ポール 深沢	11:00~11:45 TPH+BM 深沢
11:30			~11:45 ストレッチ		
12:00					
12:30					
13:00	12:45~13:30 姿勢改善 深沢		12:45~13:30 初めてのピラティス 深沢		
13:30					
14:00				13:30~14:00 100歳体操	
17:00					
17:30		17:15~17:45 サーティット 増田			
18:00	17:30~18:00 サーティット 小澤		17:30~18:15 TPH 深沢	17:30~18:15 コアトレ 深沢/田口	
18:30	18:15~19:00 ピラティス 深沢	18:00~18:45 ストレッチヨガ 深沢	18:30~19:00 サーティット 増田	18:30~19:00 ストレッチボール 田口	
19:00					

※ 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。