

# 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 | 10:00～10:45<br>やさしいエアロ&ストレッチ<br>齊藤 | 10:00～10:45<br>初めてのピラティス<br>深沢     | 10:00～10:45              | ストレッチ ~10:15                |                             |  |
| 10:30 |                                    |                                    | TPH<br>深沢                | 10:15～10:45<br>サーキット 深沢     |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>初めてのヨガ<br>深沢        | 11:00～11:45<br>健康体操&ストレッチボール<br>齊藤 | 11:00～11:30<br>サーキット 増田  | 11:00～11:45<br>体幹&ポール<br>深沢 | 11:00～11:45<br>TPH+BM<br>深沢 |  |
| 11:30 |                                    |                                    | ~11:45 ストレッチ             |                             |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 12:00 |                                    |                                    |                          |                             | 12:00～12:45<br>癒しヨガ<br>深沢   |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 12:30 |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 13:00 |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 13:30 |                                    |                                    |                          | 13:30～14:00                 |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          | 100歳体操                      |                             |  |
| 14:00 |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 17:00 |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
|       |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
| 17:30 | 17:30～18:00<br>サーキット 小澤            | 17:15～17:45<br>サーキット 増田            | 17:30～18:15<br>TPH<br>深沢 | 17:30～18:15<br>コアトレ<br>田口   |                             |  |
| 18:00 |                                    |                                    |                          |                             |                             |  |
|       |                                    | 18:00～18:45<br>ストレッチヨガ<br>深沢       |                          |                             |                             |  |
| 18:30 | 18:15～19:00<br>ピラティス<br>深沢         |                                    | 18:30～19:00<br>サーキット 増田  | 18:30～19:00<br>ストレッチポール 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。