

# レッスンスケジュール表 2026.1月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	やさしいエアロ10:00~10:45 齊藤	10:00~10:45 はじめてのピラティス	10:00~10:45 姿勢メンテナンス	ストレッチ ~10:15	
10:30		深沢	深沢	10:15~10:45 サーキット 深沢	
11:00					
11:30	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 サーキット 増田 ~11:45 ストレッチ	11:00~11:45 体幹&ポール 深沢	11:00~11:45 美姿勢メンテナンス 深沢
12:00					
12:30					12:00~12:45 癒しヨガ 深沢
13:00	12:45~13:30 体幹&ストレッチ 小澤		12:45~13:30 体幹&ストレッチ 増田		
13:30				13:30~14:00 100歳体操	
14:00					
17:00					
17:30	17:30~18:00 サーキット 小澤	17:15~17:45 サーキット 増田	17:30~18:15 姿勢メンテナンス+	17:30~18:15 コアトレ 田口	
18:00		18:00~18:45 ストレッチヨガ 深沢	18:30~19:00 サーキット 増田	18:30~19:00 ストレッチポール 田口	
18:30	18:15~19:00 ピラティス 深沢				
19:00					

## NEWレッスン

『姿勢メンテナンス』 etc. …無理なく整えて自然に変わる！楽に動ける体へ

『体幹&ストレッチ』 …鍛える・伸ばすを組み合わせた心地よいレッスン

※ 日曜・祝日・年末年始・お盆は休講になります。