

レッスンスケジュール表 2026.3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	11:00~11:45 初めてのヨガ	11:00~11:45 健康体操& ストレッチポール	11:00~11:30 サーキット 増田	11:00~11:45 体幹&ポール	11:00~11:45 美姿勢メンテナンス
11:30	深沢	齊藤	~11:45 ストレッチ	深沢	深沢
12:00					12:00~12:45 癒しヨガ
12:30					深沢
13:00	12:45~13:30 体幹&ストレッチ		12:45~13:30 体幹&ストレッチ		
13:30	小澤		増田		
14:00				13:30~14:00 100歳体操	
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	
18:00		18:00~18:45 ストレッチヨガ	深沢	田口	
18:30	18:15~19:00 ピラティス	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	
19:00	深沢				

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。