

レッスンスケジュール表

	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	10:00~10:45	ストレッチ ~10:15	
10:30		はじめてのピラティス 深沢	姿勢メンテナンス 深沢	10:15~10:45 サーキット 深沢	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45
11:30	健康体操& ストレッチポール 齊藤	健康体操& ストレッチポール 齊藤	サーキット 増田 ~11:45 ストレッチ	体幹&ポール 深沢	美姿勢メンテナンス 深沢
12:00					12:00~12:45
12:30					癒しヨガ 深沢
13:00			12:45~13:30		
13:30			体幹&ストレッチ 増田		
14:00				13:30~14:00 100歳体操	
17:00					
17:30	17:30~18:00	17:15~17:45			
18:00	サーキット 深沢	サーキット 増田	17:30~18:15	17:30~18:15	
18:30	18:15~19:00	18:00~18:45	姿勢メンテナンス+ 深沢	コアトレ 田口	
19:00	ピラティス 深沢	ストレッチヨガ 深沢	18:30~19:00	18:30~19:00	
			サーキット 増田	ストレッチポール 田口	

※ 日曜・祝日・年末年始・お盆は休講になります。