

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	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	ストレッチ ~10:15	
10:30	はじめてのヨガ 深沢	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	
11:30	11:00～11:45 やさしいエアロ 齊藤	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 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 深沢/依田	17:15～17:45 サーキット 増田/依田	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					

※ 日曜・祝日・年末年始・お盆は休講になります。