

9月臨時 成人スケジュール

【月曜日】

			9/7	9/14	9/21	9/28
開始時間	レッスン名	スケジュール名		レッスン会場		レッスン会場
10:00	楽しく健康椅子体操	松野 愛子	休講	第1・2会議室	休講	第1・2会議室
13:00	はじめてキックボクシング	鈴木 真輝子		第1・2会議室		第1・2会議室
18:00	ZUMBA	MIYUKICHI		第1・2会議室		第1・2会議室
19:00	やさしいバレエ	小野 朝子		第1・2会議室		第1・2会議室

【火曜日】

			9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場		レッスン会場		レッスン会場
10:00→9:50	カラダ楽々ストレッチ	本間 友暁	第1・2会議室	休講	第1・2会議室	休講	第1・2会議室
11:15	リフレッシュ体操45	本間 友暁	第1武道場		第1武道場		第1武道場
12:15	はじめてシェイプボクシング30	中居 祐亮	第1武道場		第1武道場		第1武道場
13:30	やさしいヴィンヤサヨガ	戸高 景子	第1・2会議室		第1・2会議室		第1・2会議室
19:30	【MOVE BODY】FIGHT45	kanako	第1・2会議室		第1・2会議室		第1武道場

【水曜日】

			9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場	レッスン会場	レッスン会場		レッスン会場
10:00	中級太極拳(32式)	葉室 なみ	第2武道場	休講	第2武道場	休講	第2武道場
11:15	初級太極拳(24式)	葉室 なみ	第2武道場		第2武道場		第2武道場
11:15	アロマヨガ60	ゆうこ	第1・2会議室	第1・2会議室	第1・2会議室		第1・2会議室
12:30	かんたんエアロ	市川 和子	第1武道場	休講	第1・2会議室		第1・2会議室
13:30	バレトン	長谷 美里	第1武道場		第1・2会議室		第1・2会議室
18:50	ストリートダンス60	YUCCO	第1・2会議室		第1・2会議室		第1・2会議室

【木曜日】

			9/3	9/10	9/17	9/24
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場	レッスン会場	レッスン会場	
09:45	朝のフローヨガ	戸高 景子	第1・2会議室	第1・2会議室	第1・2会議室	休講
10:00→9:45	バレトン	EIKO	第1武道場	休講	第1武道場	
11:20	パワーヨーガ60	戸高 景子	第1・2会議室		第1・2会議室	
12:40	太極拳60	于華	第1・2会議室		第1・2会議室	
13:55	気功45	于華	第1・2会議室		第1・2会議室	
19:45	HIIT KICK	松山 和弘	第1・2会議室		第1・2会議室	

【金曜日】

			9/4	9/11	9/18	9/25
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場		レッスン会場	
10:00→9:45	はじめてピラティス60	上岡 雅子	第1武道場	休講	第1武道場	休講
11:15	かんたんステップ	市川 和子	第1・2会議室		第1・2会議室	
12:30	ヨガ75	高屋 由紀子	第1・2会議室		第1・2会議室	
14:00	太極拳75	于華	第1・2会議室		第1・2会議室	
19:30	Let's ジャズダンス	YUKIKA	第1・2会議室		第1・2会議室	

【土曜日】

			9/5	9/12	9/19	9/26
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場		レッスン会場	
13:15	ZUMBA	MIYUKICHI	第1武道場	休講	第1武道場	休講
14:15	ヨガ75	小林 賀章	第1・2会議室		第1・2会議室	
19:20	【MOVE BODY】POWER30 →ボディメンテ30	金秋 達哉	第1・2会議室		第1・2会議室	
20:05	【MOVE BODY】FIGHT30	金秋 達哉	第1・2会議室		第1・2会議室	

【日曜日】

			9/6	9/13	9/20	9/27
開始時間	レッスン名	スケジュール名	レッスン会場		レッスン会場	
15:00→15:15	【MOVE BODY】POWER45 →ボディメンテ&シェイプ45	金秋 達哉	第2武道場	休講	第1武道場	休講
16:00	【MOVE BODY】FIGHT45	金秋 達哉	第2武道場		第1武道場	
17:00	ヨガ75	高屋 由紀子	第1武道場		第1武道場	
18:30	ストレッチ&ピラティス	YUKIKA	第1武道場		第1武道場	
19:20	ジャズダンス初級	YUKIKA	第1武道場		第1武道場	