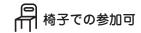
クラス スケジュール

2024.10.1~

1クラス:45分





運動靴必須



運動靴用意 (i) インストラクター

В	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	
	ロコモ・ 介護予防運動 10:00~ i 小暮 (コグレ) *** 1+	ポール エクササイズ 基礎 10:00~ ① なおこ 〇 1 🗁 🖷	はつらつ エアロ New 10:00~ () NORIKO (ノリコ)		ZUMBA® Gold ズンバ ゴールド 10:00~ i) EMIKO (エミコ) ・ 1~3	かんたん養生気功 たいきょくまい & 太極舞 10:00~ i) EMIKO (エミコ) 一 1 & *** 1+	
定休日	ポール& シニア フィットネス 11:00~ (i) EMIKO (エミコ) (**) 1+ (**)	ZUMBA® ズンバ 11:00~ (i) ERI (エリ) *** 2~4 ********************************	DISCO WORLD ディスコワールド 11:00~ (i) NORIKO (ノリコ)	定休日	まったり ヨガ 11:00~ ① SHIORI (シオリ)	POUND® パウンド 11:00~ ① EMIKO (エミコ) 〇 1~4	
	シンプル カーディオダンス 12:15~ (i) Suzu (スズ)	美姿勢 ピラティス 12:15~ i ゆりこ	ZUMBA ® ズンバ 12:15~ i) EMIKO (エミコ) ・ 3~4		椅子ヨガ 12:15~ () 野中 (ノナカ) ❤ 1 冊	初級 エアロダンス 12:15~ ① MACHIKO (マチコ)	
	ZUMBA® ズンバ 13:15~ (i) Suzu (スズ) グ3~4	Balletone® バレトン 13:15~ i HIROMI (ヒロミ) 3	リセット ヨガ 13:15~ (i) SHIORI (シォリ) ***2~3		アロマ ヨガ 13:15~ () 野中 (ノナカ) ***2	代謝アップ ヨガ 13:15~ (i) MACHIKO (マチコ) ***2	
	バランス コーディネーション [®] 14:15~ ① MAR (マー) ❤ 1~2	 運動強度レベルについて 有酸素運動系				ZUMBA® ズンバ (第1・3・5週) U-JAM(第2・4週) 14:30~ ① YUKKY (ユッキー) グ3~4	

※最新のスケジュールについてはホームページをご参照ください。









