

【スクール&プログラム スケジュール表】

12月

■スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
09:00	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	キッズ空手初級	
10:00	ママヨガ 10:30-11:20	チャレンジ 爽快エアロ 10:00-10:45	イシュタヨガ 10:00-11:00	入門 フラダンス 10:00-11:00	ほぐして 引き締めるヨガ 10:00-11:00	9:30-10:15 (4歳~小6) キッズ空手中級	ビギナーエアロ 10:00-10:45
11:00		ZUMBA® 11:00-11:50	ベビードダンス 11:20-12:20	フラダンス 11:15-12:15	フィットネス フラ 11:20-12:20	10:20-11:20 (4歳~小6)	12/3は、 時間・内容変更
12:00							ほぐして 引き締めるヨガ 12:00-13:00
13:00	ストレッチ &ボール 13:00-13:45	腰痛体操 13:00-13:45	動けるカラダ エクササイズ 13:00-13:45	コンディショニング エクササイズ 13:00-13:45	ステップ& エクササイズ 13:15-13:45	効く!トレ 13:00-13:30	12/3は、休講
14:00	はじめよう 太極拳 14:00-15:00	背骨コンディ ショニング 14:00-15:00		RUN& コアトレ 14:00-15:00	ゆるやか ストレッチ ヨガ 14:00-15:00	リセット ストレッチ 13:45-14:15	姿勢改善 ピラティス 13:20-14:20
15:00	太極拳24式 と基礎 15:15-16:15	キッズコーディ ネーション 15:30-16:15	キッズダンス 基礎クラス (4歳~未就学児) 15:30-16:20	キッズ体操 (4歳~未就学児) 15:30-16:30	アクティブチャイ ルドプログラム 15:30-16:15	かけっこ教室 14:30-15:15	12/3は、休講
16:00	かけっこ教室 16:30-17:15	キッズHIPHOP (4歳~未就学児) 16:20-17:20	キッズダンス (小学生) 16:30-17:30	キッズ体操 (5歳~小1) 16:30-17:30	キッズ チアダンス (小学生) 16:30-17:30	かけっこ教室 15:30-16:15	フィジカル ワークアウト 14:35-15:20
17:00	フィジカルトレ ーニング教室 17:30-18:15	キッズHIPHOP (小学生)初級 17:25-18:25	キッズスポーツ アカデミー 17:45-18:30	キッズ体操 (小1~小4) 17:30-18:30	キッズ アクロバット (小1~小3) 17:40-18:40		
18:00		キッズHIPHOP (小学生)中級 18:30-19:30			キッズ アクロバット (小4~小6) 18:45-19:45		
19:00			ビートシェイプ 19:00-19:45	のびのび リラックスヨガ 19:00-20:00			
20:00		エアロ&キック 19:45-20:30			癒しの快眠 ストレッチ 20:00-20:30		

スクール 有料(幼児) 有料(キッズ) 有料(一般) プログラム 有料 無料 会員制「風の子クラブ」