

■スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
09:00	ラジオ体操&ストレッチ	ラジオ体操&ストレッチ	ラジオ体操&ストレッチ	ラジオ体操&ストレッチ	ラジオ体操&ストレッチ		
	09:15-09:35	09:15-09:35	09:15-09:35	09:15-09:35	09:15-09:35	キッズ空手初級	
10:00		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)	ビギナーエアロ 9:45-10:30
	ママヨガ 10:30-11:20					キッズ空手中級	
11:00		ZUMBA®50 11:00-11:50				10:20-11:20 (4歳~小6)	
			ベビーダンス 11:20-12:20	フラダンス 11:15-12:15	ZUMBA®45 11:15-12:00	キッズ空手上級	
12:00						11:25-12:25 (4歳~中学生)	
							ほぐして引き締めるヨガ 12:00-13:00
13:00	ストレッチ&ポール 13:00-13:45	腰痛体操 13:00-13:45	サヨナラひざ痛改善 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	簡単エアロ 12:45-13:30	
						担当: 週替わり	トータルコンディショニング 13:30-14:30
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		トランポリン(ビギナー) 14:00-14:45	ゆるやかストレッチヨガ 14:00-15:00	かけっこコース初級 14:30-15:15	
15:00	太極拳24式と基礎 15:15-16:15					かけっこコース中級 15:30-16:15	
16:00			キッズダンス(初級) (4歳~小2) 16:00-16:50	キッズ体操 (4歳~未就学児) 15:30-16:30			
		キッズHIPHOP (4歳~未就学児) 16:20-17:20		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		
17:00		キッズHIPHOP (小学生)初級 17:25-18:25	キッズダンス(中級)(小学生) 16:55-17:55	キッズ体操 (小1~小4) 17:30-18:30			
			リズム&持久力向上コース 18:05-18:50		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~中学生)中級 18:30-19:30					
19:00	トランポリン(シェイプ) 19:00-19:45		ビートシェイプ 19:10-19:55	アナトミック骨盤ヨガ® 19:00-20:00	キッズアクロバット (小4~中3) 18:45-19:45		
		キックボクシングエクササイズ 19:45-20:30					
20:00					トータルシェイプ 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」