

■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		チャレンジ 爽快エアロ 10:00-10:45	イシュタヨガ 10:00-11:00	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	ピグナーエアロ 10:00-10:45
11:00			ベビーダンス 11:20-12:20		フィットネス フラ 11:20-12:20	10:20-11:20 (4歳~小6)	
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	姿勢改善 ピラティス 13:20-14:20
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			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	
15:00	太極拳24式 と基礎 15:15-16:15		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	
16:00	かけっこ教室 16:30-17:15	キッズHIPHOP (4歳~未就学児) 16:30-17:30	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	
17:00	フィンカトル レーニング教室 17:30-18:15	キッズHIPHOP (小学生) 17:40-18:40	アクティブチャ イルドプログラム 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3~小6) 17:45-18:45		
18:00							
19:00		簡単エアロ 19:00-19:45	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	コアトレ 代謝アップ 19:00-19:45		
20:00							

※すくすく風の子クラブのご案内
8月11日(金)~8月16日(水)
のすくすく風の子クラブの教室は
お休みとなります。