

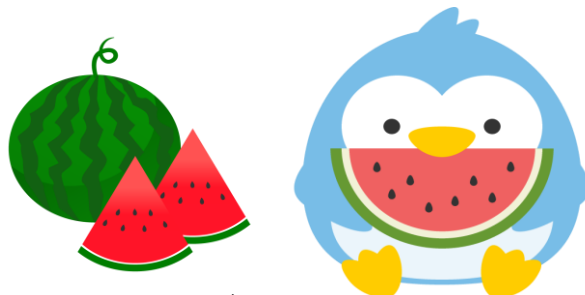
2022年
【8月分】

当日参加教室日程表



曜日	スクール名	時間	講師名	場所	2022年【8月分】				
月	初めてヨガ	18:30~19:30	栗原	第2体育室	1	8	15	22	29
	ハイブリッド・ボクシング (カンガルー)	19:45~20:35	栗原	第2体育室	1	8	15	22	29
火	体幹運動	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	2	9	16	23	30
	バレトン	10:45~11:35	石島	第2体育室	2	9	16	23	30
	ヨガ	9:45~10:45	中島	武道場	2	9	16	23	30
	子連れヨガ	11:00~12:00	中島	武道場	2	9	16	23	30
	ZUMBA	12:00~12:50	川上	第2体育室	2	9	16	23	30
	ポール・ピラティス	12:30~13:30	中島	武道場	2	9	16	23	30
	コアシェイプヨガ50	14:00~14:50	三好	武道場	2	9	16	23	30
水	初めてエアロビクス	9:15~10:30	長尾	第1体育室	3	10	17	24	31
	エアロビクス 初級	10:45~12:00	長尾	第1体育室	3	10	17	24	31
	骨盤エクササイズ	12:30~13:30	今田	武道場	3	10	17	24	31
	健康体操	13:30~14:30	金	第1体育室	3	10	17	24	31
木	ピラティス	9:20~10:20	IKUKO	武道場	4	11	18	25	
	ヨガ	10:45~11:45	※齋藤	武道場	4	11	18	25	
	モナリザ	15:15~16:15	M I K A	武道場	4	11	18	25	
	ジャズダンス	16:30~17:15	ERIKO	武道場	4	11	18	25	
金	ヨガ	9:30~10:30	鈴木	武道場	5	12	19	26	
	ピラティス	10:45~11:45	鈴木	武道場	5	12	19	26	
土	コアシェイプヨガ	12:30~13:30	三好	武道場	6	13	20	27	
	ヨガ	13:45~14:45	三好	武道場	6	13	20	27	
	産後骨盤リカバリー	15:00~15:50	三好	武道場	6	13	20	27	
	レップリーボックス45	16:30~17:15	スタッフ	武道場	6	13	20	27	

※「(木) ヨガ」は12月より講師の先生が代行となります。



上記の内容は変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

2022年7月27日

更新