

【5月分】

共通定期プログラム 当日参加教室

カレンダー

毎月1日発行



【きらっと フロアー 共通定期プログラム】

| 曜日 | スクール名 | 時間 | 講師名 | 場所 | 【5月分】 | | | | | |
|----|---------------|-------------|-------------|-------|-------|---|----|----|----|----|
| 月 | 初めてのヨガ | 18:30~19:30 | 森 | 第2体育室 | ※1 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| | ハイブリッド・ボクシング | 20:00~20:50 | 栗原 | 第2体育室 | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 火 | 体幹運動 | 9:30~10:30 | スタッフ | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | バレトン | 10:45~11:35 | 石島 | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | ヨガ | 9:30~10:30 | 中島 | 武道場 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 子連れヨガ | 10:45~11:45 | 中島 | 武道場 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | ZUMBA | 12:00~12:50 | 星野 | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | アロマヨガ | 12:30~13:30 | 今田 | 武道場 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | ポールコンディショニング | 13:15~14:15 | 中島 | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 産後のリカバリーピラティス | 13:45~14:45 | 津田 | 武道場 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 初めてのヒップホップ | 18:40~19:30 | AZUSA | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | ピラティス | 19:45~20:45 | 山村 | 第2体育室 | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 水 | 骨盤エクササイズ | 12:30~13:30 | 今田 | 武道場 | | 1 | 8 | 15 | 22 |
| 木 | ピラティス | 9:30~10:30 | 富田 | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | ヨガ | 10:45~11:45 | 富田 | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | シェイプアップヨガ | 12:45~13:45 | 森 | 第2体育室 | ※2 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | マタニティーエクササイズ | 13:00~14:00 | 梅原 | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | 産後のママエクササイズ | 14:15~15:15 | 梅原 | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | ジャズダンス | 14:00~15:00 | 藤田 | 第2体育室 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | モナリザ | 15:30~16:30 | M I K A | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | アロマ骨盤セラピー | 16:45~17:45 | 今田 | 武道場 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 金 | ヨガ | 9:30~10:30 | 鈴木 | 武道場 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| | ピラティス | 10:45~11:45 | 鈴木 | 武道場 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| | ヨガ | 16:30~17:30 | 中島 | 第1体育室 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 土 | レップリーボックス | 9:30~10:15 | スタッフ | 第2体育室 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | ヒップホップ | 10:45~11:45 | 木川 | 第2体育室 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | コアシェイプヨガ | 12:30~13:30 | 三好 | 武道場 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | ヨガ | 13:45~14:45 | 三好 | 武道場 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | ピラティス | 15:00~16:00 | 鈴木 | 武道場 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | ピラティス中・上級 | 16:15~17:15 | 鈴木 | 武道場 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |

※1 担当変更 「担当 中島」

※2 担当変更 「担当 MIKA」



【きらっと 当日参加教室】

| 曜日 | スクール名 | 時間 | 講師名 | 場所 | 【5月分】 | | | | | |
|----|-----------|-------------|-----|-------|-------|---|---|----|----|----|
| 水 | 初めてエアロピクス | 9:15~10:30 | 長尾 | 第一体育室 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| | エアロピクス 初級 | 10:45~12:00 | | | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| | 健康体操 | 13:30~14:30 | 金 | | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |