

【8月分】

月会費制オープンクラス/ワンコイン
/当日参加レッスン カレンダー

毎月1日発行



【きらっと 月会費制オープンクラス/ワンコイン】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【8月分】						
月	初めてヨガ	18:30~19:30	森	第2体育室	5	※1	12	19	26		
	ハイブリッド・ボクシング	20:00~20:50	栗原	第2体育室	5		12	19	26		
火	体幹運動	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	6		13	20	27		
	バレトン	10:45~11:35	石島	第2体育室	6		13	20	27		
	ヨガ	9:30~10:30	中島	武道場	6		13	20	27		
	子連れヨガ	10:45~11:45	中島	武道場	6		13	20	27		
	ZUMBA	12:00~12:50	星野	第2体育室	6		13	20	27		
	アロマヨガ	12:30~13:30	今田	武道場	6		13	20	27		
	ポールコンディショニング	13:15~14:15	中島	第2体育室	6		13	20	27		
	産後ダイエット	14:00~14:50	三好	武道場	6		13	20	27		
	初めてのヒップホップ	18:40~19:30	AZUSA	第2体育室	6		13	20	27		
	ピラティス	19:45~20:45	山村	第2体育室	6		13	20	27		
	水	骨盤エクササイズ	12:30~13:30	今田	武道場	7	※2	14	21	28	
木	ピラティス	9:30~10:30	富田	武道場	1		8	15	22	29	
	ヨガ	10:45~11:45	富田	武道場	1		8	15	22	29	
	シェイプアップヨガ	12:45~13:45	森	第2体育室	1		8	※3	15	22	29
	マタニティーエクササイズ	13:00~14:00	梅原	武道場	1		8	15	22	29	
	産後のママエクササイズ	14:15~15:15	梅原	武道場	1		8	15	22	29	
	ジャズダンス	14:00~15:00	藤田	第2体育室	1		8	15	22	29	
	モナリザ	15:30~16:30	MIKA	武道場	1		8	15	22	29	
	アロマ骨盤セラピー	16:45~17:45	今田	武道場	1		8	15	22	29	
金	ヨガ	9:30~10:30	鈴木	武道場	2		9	16	23	30	
	ピラティス	10:45~11:45	鈴木	武道場	2		9	16	23	30	
	ヨガ	16:30~17:30	中島	第1体育室	2		9	16	23	30	
土	レップリーボックス	9:30~10:15	スタッフ	第2体育室	3		10	17	24	31	
	ヒップホップ	10:45~11:45	木川	第2体育室	3		10	17	24	31	
	コアシェイプヨガ	12:30~13:30	三好	武道場	3		10	17	24	31	
	ヨガ	13:45~14:45	三好	武道場	3		10	17	24	31	
	ピラティス	15:00~16:00	鈴木	武道場	3		10	17	24	31	
	ピラティス中・上級	16:15~17:15	鈴木	武道場	3		10	17	24	31	

※1 担当変更 「担当 森」

※2 担当変更 「担当 三好」

※3 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	【8月分】					
水	初めてエアロピクス	9:15~10:30	長尾	第一体育室	7		14	21	28	
	エアロピクス 初級	10:45~12:00			7		14	21	28	
	健康体操	13:30~14:30	金		7		14	21	28	