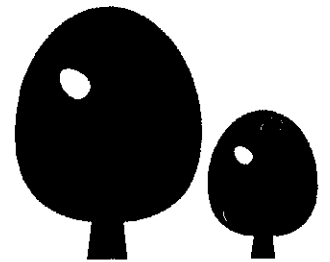


【9月分】

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



【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     | 【9月分】        |     |               |               |    |
|----|--------------|-------------|-------------|--------|--------------|-----|---------------|---------------|----|
| 月  | 初めてヨガ        | 18:30~19:30 | 森           | 第2体育室  | 2            | 9   | <del>16</del> | <del>23</del> | 30 |
|    | ハイブリッド・ボクシング | 20:00~20:50 | 栗原          | 第2体育室  | 2            | 9   | <del>16</del> | <del>23</del> | 30 |
| 火  | 体幹運動         | 9:30~10:30  | スタッフ        | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | バレトン         | 10:45~11:35 | 石島          | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | ヨガ           | 9:30~10:30  | 中島          | 武道場    | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | 子連れヨガ        | 10:45~11:45 | 中島          | 武道場    | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | ZUMBA        | 12:00~12:50 | 星野          | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | アロマヨガ        | 12:30~13:30 | 今田          | 武道場    | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | ポールコンディショニング | 13:15~14:15 | 中島          | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | 産後ダイエット      | 14:00~14:50 | 三好          | 武道場    | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | 初めてのヒップホップ   | 18:40~19:30 | AZUSA       | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | 17            | 24            |    |
|    | ピラティス        | 19:45~20:45 | 山村          | 第2体育室  | <del>3</del> | 10  | <del>17</del> | 24            |    |
|    | 水            | 骨盤エクササイズ    | 12:30~13:30 | 今田     | 武道場          | 4   | 11            | 18            | 25 |
| 木  | ピラティス        | 9:30~10:30  | 富田          | 武道場    | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | ヨガ           | 10:45~11:45 | 富田          | 武道場    | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | シェイプアップヨガ    | 12:45~13:45 | 森           | 第2体育室  | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | マタニティーエクササイズ | 13:00~14:00 | 梅原          | 武道場    | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | 産後のママエクササイズ  | 14:15~15:15 | 梅原          | 武道場    | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | ジャズダンス       | 14:00~15:00 | 藤田          | 第2体育室  | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | モナリザ         | 15:30~16:30 | M I K A     | 武道場    | 5            | 12  | 19            | 26            |    |
|    | アロマ骨盤セラピー    | 16:45~17:45 | 今田          | 武道場    | 5            | 12  | 19            | <del>26</del> |    |
| 金  | ヨガ           | 9:30~10:30  | 鈴木          | 武道場    | 6            | 13  | 20            | 27            |    |
|    | ピラティス        | 10:45~11:45 | 鈴木          | 武道場    | 6            | 13  | 20            | 27            |    |
|    | ヨガ           | 16:30~17:30 | 中島          | 多目的ホール | 6            | 13  | 20            | 27            |    |
| 土  | レップリーボックス    | 9:30~10:15  | スタッフ        | 第2体育室  | 7            | 14  | 21            | <del>28</del> |    |
|    | ヒップホップ       | 10:45~11:45 | 木川          | 第2体育室  | ※17          | ※14 | 21            | <del>28</del> |    |
|    | コアシェイプヨガ     | 12:30~13:30 | 三好          | 武道場    | 7            | 14  | 21            | <del>28</del> |    |
|    | ヨガ           | 13:45~14:45 | 三好          | 武道場    | 7            | 14  | 21            | <del>28</del> |    |
|    | ピラティス        | 15:00~16:00 | 鈴木          | 武道場    | 7            | 14  | 21            | <del>28</del> |    |
|    | ピラティス中・上級    | 16:15~17:15 | 鈴木          | 武道場    | 7            | 14  | 21            | <del>28</del> |    |

※1 担当変更 「担当 倫子」

※2 担当変更 「担当 藤田」



【きらっと 当日参加教室】

| 曜日 | スクール名     | 時間          | 講師名 | 場所    | 【9月分】 |    |    |    |  |
|----|-----------|-------------|-----|-------|-------|----|----|----|--|
| 水  | 初めてエアロピクス | 9:15~10:30  | 長尾  | 第一体育室 | 4     | 11 | 18 | 25 |  |
|    | エアロピクス 初級 | 10:45~12:00 |     |       | 4     | 11 | 18 | 25 |  |
|    | 健康体操      | 13:30~14:30 | 金   |       | 4     | 11 | 18 | 25 |  |

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

2019年8月21日

更新