

月	火	水	木	金	土	日
ピラティス 10:00~10:45 Kugu <u>5日</u> <u>12日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>	リラックスヨガ 10:00~10:30 長南 幸代 <u>6日</u> <u>13日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	es'健康体操 10:00~10:30 京極 将城 <u>7日</u> <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>		やさしいストレッチ 10:00~10:30 平石 佳奈子 <u>2日</u> <u>9日</u> <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30日</u>	リラックスヨガ 10:00~10:30 風間 僚太 <u>3日</u> <u>10日</u> <u>17日</u> <u>24日</u>	
ZUMBA 15:00~15:45 藤田 ひとみ <u>5日のみ</u>	ヴィンヤサ ヨーガ 12:30~13:15 Tetsuya <u>6日</u> <u>13日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	エアロウォーク 初中級 15:00~15:45 上田 薫 <u>7日</u> <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>	お休み	ボディケア 11:30~12:15 渋谷 輝幸 <u>9日</u> <u>23日</u>		お休み
ZUMBA 20:00~20:40 齋藤 翠 <u>5日</u> <u>12日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>	ピラティス 19:00~19:40 寺田 麻里 <u>6日</u> <u>13日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	ZUMBA 20:00~20:40 Hiroko <u>7日</u> <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>		ピラティス 16:00~16:45 小川 佐幸 <u>2日</u> <u>16日</u> <u>30日</u>		
□ ■ 参加方法 ■ □ 各レッスン枠内の日にちをクリックしご登録ください。 ※事前にZOOMアプリのダウンロードをお願いします。 有料レッスン枠 1レッスン¥1,100円(税込)外部サイトCoubicにてご予約ください。 無料レッスン枠 どなたでもご参加いただけます。各ZOOMページでご登録ください。 レッスンスケジュールは、社会情勢等を踏まえ変更となる場合がございます。				エアロウォーク 初級 19:30~20:10 多田 啓子 <u>2日</u> <u>9日</u> <u>16日</u> <u>23日</u> <u>30日</u>		