

# 1月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①  
9:20-10:20  
1/9 特別教室実施

プレミアム生き生き体操②  
10:30-11:30  
1/9 特別教室実施

姿勢改善ピラティス  
11:45-12:45  
1/9 お休み

はじめてのヨガ  
13:15-14:15  
1/9 特別教室実施  
1/23 お休み

のんびりヨガ  
14:30-15:30  
1/9 特別教室実施  
1/23 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生初級  
16:30-17:30  
1/9 特別教室実施

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生中級  
17:35-18:35  
1/9 特別教室実施

シェイプアップダンス  
18:40-19:40  
1/9 特別教室実施

TUE

声楽  
10:00-11:00  
1/10, 24 コンコーネ

ゆっくりピラティス  
11:15-12:15

シェイプアップ(経験者)  
12:45-13:45

コアトレ①  
14:00-15:00

コアトレ②  
15:15-16:15

コアトレ③  
16:30-17:30

シェイプアップ  
17:45-18:45

ウエストシェイプ  
トレーニング  
19:00-20:00

肩こり解消ストレッチ  
20:10-21:10

WED

美姿勢筋膜リリース  
&サボリ筋エクササイズ  
10:00-11:30  
1/4 特別教室実施  
1/18 お休み

大人のバレエ  
12:00-13:00  
1/11 お休み

歪み改善骨盤体操  
13:30-14:30  
1/4 お休み

ナイトヨガ  
18:30-19:30  
1/4 お休み

癒しのヨガ  
19:45-20:45  
1/4 お休み

THU

声楽(童謡クラス) カラダ改善ヨガ  
9:45-10:45 9:45-10:45  
1/5, 19 開催 1/12, 26 開催

のんびりヨガ  
11:00-12:00

リフレッシュピラティス  
19:00-20:00  
1/12, 26 開催

FRI

美姿勢筋膜リリース  
10:00-11:00  
1/6 特別教室実施

サボリ筋エクササイズ  
11:15-12:15  
1/6 特別教室実施

※声楽コンコーネ  
14:15-15:15

パワーヨガ  
18:00-19:00  
1/20 お休み

メンタルケアの  
やさしいヨガ  
19:15-20:15  
1/20 お休み

SAT

対面・オンライン  
ゆっくりピラティス  
10:30-11:30

コアトレピラティス  
(経験者)  
11:45-12:45

1/21  
月1土曜ヨガ  
肩こりと向き合うヨガ  
13:15-14:15  
腰痛と向き合うヨガ  
14:30-15:30

# 2月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①  
9:20-10:20

プレミアム生き生き体操②  
10:30-11:30

姿勢改善ピラティス  
11:45-12:45

はじめてのヨガ  
13:15-14:15  
2/27 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生初級  
16:30-17:30  
2/27 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生中級  
17:35-18:35  
2/27 お休み

シェイプアップダンス  
18:40-19:40  
2/27 お休み

TUE

音楽 10:00-11:00  
2/7, 21 コンコーネ歌曲  
2/14, 28 コンコーネ

ゆっくりピラティス  
11:15-12:15

シェイプアップ(経験者)  
12:45-13:45

コアトレ①  
14:00-15:00

コアトレ②  
15:15-16:15

コアトレ③  
16:30-17:30

シェイプアップ  
17:45-18:45

ウエストシェイプ  
トレーニング  
19:00-20:00

肩こり解消ストレッチ  
20:10-21:10

WED

美姿勢筋膜リリース  
&サボリ筋エクササイズ  
10:00-11:30

大人のバレエ  
12:00-13:00

歪み改善骨盤体操  
13:30-14:30

ナイトヨガ  
18:30-19:30

癒しのヨガ  
19:45-20:45

THU

音楽(童謡クラス) カラダ改善ヨガ  
9:45-10:45 9:45-10:45  
2/2, 16 開催 2/9 開催

のんびりヨガ  
11:00-12:00

リフレッシュピラティス  
19:00-20:00  
2/2, 16 開催

FRI

美姿勢筋膜リリース  
10:00-11:00

サボリ筋エクササイズ  
11:15-12:15

※音楽コンコーネ  
14:15-15:15

パワーヨガ  
18:00-19:00

メンタルケアの  
やさしいヨガ  
19:15-20:15

SAT

対面・オンライン  
ゆっくりピラティス  
10:30-11:30

コアトレピラティス  
(経験者)  
11:45-12:45

2/18  
月1土曜ヨガ  
セルフケアと椅子ヨガ  
13:15-14:15  
シェイプアップヨガ  
14:30-15:30