

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
13:30-14:30
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

声楽 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

声楽(童謡クラス) 9:45-10:45
2/2, 16 開催

カラダ改善ヨガ 9:45-10:45
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

※声楽コンコーネ
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

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

2/18 【月イチ土曜ヨガ】

3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
3/20 お休み

はじめてのヨガ
13:30-14:30
3/27 お休み

HIPHOP/KPOPダンス
小学生初級
16:30-17:30

HIPHOP/KPOPダンス
小学生中級
17:35-18:35

シェイプアップダンス
18:40-19:40

TUE

声楽 10:00-11:00
3/7, コンコーネ歌曲
3/14, 28 コンコーネ

ゆっくりピラティス
11:15-12:15
3/21 お休み

シェイプアップ(経験者)
12:45-13:45
3/21 お休み

コアトレ①
14:00-15:00
3/21 お休み

コアトレ②
15:15-16:15
3/21 お休み

コアトレ③
16:30-17:30
3/21 お休み

シェイプアップ
17:45-18:45
3/21 お休み

ウエストシェイプ
トレーニング
19:00-20:00
3/21 お休み

肩こり解消ストレッチ
20:10-21:10
3/21 お休み

WED

美姿勢筋膜リリース
&サボリ筋エクササイズ
10:00-11:30
3/29 お休み

大人のバレエ
12:00-13:00

歪み改善骨盤体操
13:30-14:30
3/1 お休み

ナイトヨガ
18:30-19:30
3/8 お休み

癒しのヨガ
19:45-20:45
3/8 お休み

THU

声楽(童謡クラス) 9:45-10:45
3/2, 16 開催

カラダ改善ヨガ 9:45-10:45
3/9, 23, 30 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
3/9, 23, 30 開催

FRI

美姿勢筋膜リリース
10:00-11:00
3/24 お休み

サボリ筋エクササイズ
11:15-12:15
3/24 お休み

※声楽コンコーネ
14:15-15:15

パワーヨガ
18:00-19:00
3/3 お休み

メンタルケアの
やさしいヨガ
19:15-20:15
3/3 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

シェイプアップヨガ
13:15-14:15

ディープリラックスヨガ
14:30-15:30

3/11 【月イチ土曜ヨガ】

健康ウォーキング
13:15-14:15
3/25開催

3/21 特別教室開催!