

2月		スタジオ						公園フィットネス			キッズ教室			
日にち	曜日	9:30~10:30		参加費	11:00~12:00		参加費	各時間		参加費	各時間		参加費	
		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		
1	木	バランスコーディネーション	nao(代講)	520円	サーキットエアロ	RISA	520円							
2	金				アロハフラ	岡村	520円				フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	(入門) 3850円 (初級) 4400円	
3	土	卓球												
4	日	卓球												
5	月	休館												
6	火	朝ヨガ	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	(幼、低) 3850 (高) 4400円	
7	水	ベーシックYOGA	NAOKO	520円	ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
8	木	バランスコーディネーション	nao	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
9	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
10	土	卓球												
11	日	卓球												
12	月	休館												
13	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め	
14	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円				チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
15	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円							
16	金				アロハフラ	岡村	520円				フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
17	土	卓球										かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
18	日	卓球												
19	月	休館												
20	火	朝ヨガ	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め	
21	水	ベーシックYOGA	NAOKO	520円	ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
22	木	バランスコーディネーション	nao	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
23	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
24	土	卓球												
25	日	卓球										かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
26	月	休館												
27	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め	
28	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円				チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
29	木													

※ スタジオレッスンの定員は30名です。当日、先着順となります。

※ スタジオレッスン中のマスク着用は、各教室講師の判断となります。ヨガマットの貸し出しはありません