

3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	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		
2	土	卓球													
3	日	卓球													
4	月	休館													
5	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		
6	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			
7	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円					
8	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		
9	土	卓球													
10	日	卓球													
11	月	休館													
12	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		
13	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			
14	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								
15	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		
16	土	卓球												かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野
17	日	卓球									測定会				
18	月	休館													
19	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		
20	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			
21	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円					
22	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		
23	土	卓球													
24	日	卓球							ランニング教室9:15~10:45	加藤	640円				
25	月	休館													
26	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								
27	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			
28	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								
29	金														
30	土							健脚ウォーキング大会9:30~正午	田邊	520円					
31	日							イベント 池周辺にて開催! 参加希望はフロントまで			かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円		

※ 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