

スタジオ教室プログラム

2024.4~7月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9			9:15-10:00 筋トレ シニアクラス 佐久間			
10	10:00-10:45 ZUMBA miku	10:00-10:45 ヨガ ひめトレ+ 鈴木	10:15-11:00 コア コンディショニング 佐久間	10:00-10:45 ヴィンヤサヨガ 玉井	10:00-10:45 全身健康 ピラティス 馬場	
11	11:00-11:45 スポヨガ 田中	11:00-11:45 健康体操 鈴木	11:30-12:15 全身健康 ピラティス 馬場	11:00-11:45 ハタヨガ 玉井	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 加賀	11:00-11:50 親子で楽しく 手遊び&リズムダンス ¥1,000 太田
12	12:00-12:45 スタートヨガ 田中	12:00-12:45 骨盤調整 鈴木	12:30-13:15 ウェーブリング DE 全身ほぐし 馬場	12:15-13:00 ボールと ピラティス 久保		12:00-12:50 幼児のための リズムダンス 太田
13	13:30-14:15 リラックス ストレッチ エリカ			13:15-14:00 はじめて ピラティス 久保	13:30-14:15 骨盤調整 鈴木	♥…第2・4土曜日 のみ開催
14	14:30-15:15 ビューティ バレエ 初級 エリカ		14:15-15:00 健康体操 鈴木	14:15-15:00 太極舞 EMI		
15	15:30-16:15 プレバレエ エリカ	15:30-16:15 スタートヨガ 田中	15:15-16:15 ★ 健康運動士による 体幹トレーニング ¥1,200 虻川			
16	16:30-17:15 キッズバレエ エリカ	16:30-17:15 ストレッチ ヨガ 田中	★…第4水曜日 のみ開催		16:15-17:00 KIDS HIP-HOP 入門 みゆう	
17	17:30-18:15 ジュニア コンテポラリーズ ダンス エリカ		17:30-18:30 低学年 K-POP MIKU		17:10-18:10 KIDS HIP-HOP 低学年 みゆう	17:00-17:45 キッズバレエ エリカ
18			18:35-19:35 高学年 K-POP MIKU		18:15-19:15 KIDS HIP-HOP 高学年 みゆう	18:00-18:45 ジュニア コンテポラリーズ ダンス エリカ
19	定期教室 2次募集受付中！		19:40-20:40 大人 K-POP MIKU		19:45-20:45 成人 HIP-HOP みゆう	

※当日教室は申し込みや予約の必要はありません。お気軽にご参加ください。
※休講になる場合は、事前にお知らせいたします。

厚木市ふれあいプラザ