

# 【いきいき館 レッスンスケジュール表】 2020.10~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオA					
10						
11	10:45 [30] やさしいエアロ	10:45 [30] ハワイアンフラ	10:45 [30] やさしいヨガ	10:45 [30] はじめてヨガ	11:00 [30] ピラティス	
12	11:45 [30] リフレッシュヨガ	12:00[20] ロコモ運動	11:45[20] ロコモ運動	11:45 [30] 骨盤体操		
13	13:00[20] ストレッチポール	13:00[20] ストレッチポール	12:45 [30] ステップ	13:00[20] ロコモ運動	12:30 [30] ラクラクエアロ	
14		14:00 [30] バレトン	13:45 [30] ヨガ棒 シニアヨガ		13:45 [30] リラックスヨガ	
15						
16	15:30 [60] 教室 キッズ体育 年中・年長	15:30 [60] <b>新</b> 教室 キッズ体育 年中・年長	15:30 [60] 教室 キッズ体育 年中・年長		15:30 <b>新</b> [60] 教室 キッズ体育 年中・年長	
17	16:30 [60] 教室 年長～ 小学1・2年生	16:30 [60] 教室 キッズ体育 小学生	16:30 [60] 教室 年長～ 小学1・2年生	16:45 [60] 教室 キッズダンス 入門【初級】	11月 開始	
18	17:30 [60] 教室 キッズ体育 小学生		17:30 [60] 教室 キッズ体育 小学生	17:45 [60] 教室 キッズダンス 入門	17:30[20] 自重トレーニング	
19		18:30[20] Beauty Style				
20	19:30 [30] ZUMBA	19:30 [30] ステップ初級	19:00 [30] バレトン	19:15 [30] ヨガフロー		
			20:00 [30] 脂肪燃焼エアロ			