

スタジオ・フリーレッスン

2019・4・21～

AFAS伊北

	10:30	11:30	12:00	13:45	14:45	19:30	20:00	20:30
月 MON	10:30~11:00 スマイル 元気体操 大槻真波	11:00~11:30 ストレッチ ポール 大槻真波		13:45~14:45 介護予防教室 (低体力者でもOK♡) 大槻真波		19:30~20:30 ボクシングエアロ 宮下直美		
火 TUE	10:30~11:30 初めてエアロ 宮下直美			13:4~14:15 スマイル 元気体操 大槻真波	14:15~14:45 ストレッチ ポール 大槻真波	19:30~20:30 エアロピクス 那須野美子		
水 WED	10:30~11:30 介護予防教室 (低体力者でもOK♡) 大槻真波			13:45~14:45 エアロピクス 那須野美子	18:30~19:30 ZUMBA! 宮下直美	19:35~20:05 The Training 宮下直美	20:05~20:35 ストレッチ 宮下直美	
木 THU	10:30~11:30 ボクシングエアロ 宮下直美			13:45~14:45 ボディー ~今日1日を快適に過ごすためのレッスン~ セルフケア 小島美奈子		19:30~20:00 体幹・筋トレ 田川貴子	20:00~20:30 ボディー セルフケア 田川貴子	
金 FRI	10:30~11:00 超・初めて エアロ 伊藤ゆかり	11:00~11:30 かんたん ヨガ 伊藤ゆかり		13:45~14:45 ヨガ 伊藤ゆかり		19:00~20:00 ピラティス ~初めての方にもおすすめのレッスン~ 小島美奈子	20:05~21:05 エアロピクス 唐沢知恵	
土 SAT	10:30~11:30 ボディーセルフケア ~今日1日を快適に過ごすためのレッスン~ 田川貴子				14:15~14:45 超初めて エアロ 宮下直美	14:45~15:15 ストレッチ 宮下直美		
日 SUN								

