

# スタジオ・フリーレッスン

2024・06・12～

# AFAS伊南

	10:30	11:30	13:30	14:30	15:00	19:30
月 MON	10:30～11:30 癒しのヨガ 中村美穂		13:30～14:30 リラックスヨガ 中村美穂		15:00～16:00 ソフトエアロ 今堀 泉	19:35～20:35 初めてエアロ 伊藤ゆかり
火 TUE	10:30～11:30 初めて体操 中村美穂		13:30～14:30 コンディショニング & 簡単エアロ 中村美穂		18:30～19:15 ズンバ 池田啓子	19:35～20:35 コンビネーションエアロ 今堀 泉
水 WED	10:30～11:00 腰痛ストレッチ 林 太志	11:00～11:30 腰痛筋トレ 林 太志	13:30～14:30 Q-Ren &ズンバ 池田 啓子		15:00～15:30 体幹 トレーニング 中村美穂	19:35～20:35 ストレッチ & 初めてエアロ 中村 美穂
木 THU	10:30～11:30 初めてステップ 今堀 泉		13:30～14:30 簡単エアロ 今堀 泉			19:00～20:30 ピラティス & ヨガ 伊藤ゆかり
金 FRI	10:30～11:30 自然整体 宮下 里美		13:30～14:30 楽しいエアロ 宮下里美			
土 SAT			13:30～14:30 ソフトステップ 伊藤ゆかり		15:00～16:00 ベーシックヨガ 中村美穂	
日 SUN						

# プール・フリーレッスン

2023/8/21～

AFAS伊南

	10:30	11:30	13:30	15:00	19:45	20:45
月 MON	10:30～11:30 マスターズ 山川修一				19:45～20:45 マスターズ 飯島広之	
火 TUE			13:40～14:10 初めて水泳 林 太志	14:15～14:45 水中運動 林 太志	19:45～20:45 水中エアロ 宮下直美	
水 WED			13:45～14:45 女性教室 飯島広之・林 太志		19:45～20:45 腰痛リハビリ 林 太志	
木 THU	10:15～10:45 水中ウォーキング 飯島広之	10:50～11:20 エンジョイ スイム 飯島広之			19:45～20:45 水中運動 林 太志	
金 FRI	10:15～10:45 水中運動 林 太志	10:50～11:20 簡単水泳 林 太志	13:45～14:45 グッドライフ 山川修一		19:45～20:45 マスターズ 林 太志	
土 SAT			13:30～14:30 マスターズ 林 太志・飯島広之			
日 SUN						