

(コロナ対策を考慮したプログラムです、ご協力よろしくお願いします。)

スタジオ・フリーレッスン

2022・03～

AFAS伊那

	10:15	13:30	14:30	19:00	20:00	8:15
月 MON	10:20～11:05 初めてエアロ 矢澤		13:30～14:15 ZUMBA GOLD 高橋		19:00～19:45 コンビネーションエアロ 福澤	20:15～21:15 ヨガ 有賀
火 TUE	10:20～11:20 Q-Ren 池田		13:30～14:00 ピラティス30 福澤		19:00～19:45 ZUMBA 高橋	20:15～21:00 MUSCLE CHARGE! 福澤
水 WED	10:20～11:05 ソフトエアロ 高橋		13:30～14:15 コンビネーションエアロ 福澤		19:30～20:15 パワーエアロ 福澤	
木 THU	10:20～11:05 ボクシングエアロ 福澤		13:30～14:30 マットサイエンス 高橋	15:15～16:15 カラダメンテナンス 宮下		19:30～20:15 ボクシングエアロ 福澤
金 FRI	10:20～10:05 アロハフラ 高橋		13:30～14:30 ストレッチ 福澤	15:45～16:30 コンビネーションエアロ 福澤		19:30～20:15 コンビネーションステップ 高橋
土 SAT	10:20～11:20 カラダメンテナンス 宮下		13:25～14:25 パワーヨガ 有賀	14:50～15:35 コンビネーション エアロ 福澤		
日 SUN						

プール・フリーレツ

2020・06・21～

AFAS伊那

10:30 11:30 13:45 14:45 19:45 20:45

月 MON	10:30～11:30 よくばり アクアサーキット 宮澤春菜		13:45～14:45 腰痛バイバイ 宮澤春菜		19:45～20:45 いきいきマスターズ 林 太志
火 TUE	10:30～11:30 アクアウオーキング 丸山 淳		13:45～14:45 はつらつ水泳 林 太志		19:45～20:30 らっくらく水泳 クロール(1～6月)・平泳ぎ(7～12月) 林 太志
水 WED	10:30～11:30 エンジョイスイミング 林 太志 宮下美貴子		13:45～14:45 グッドライフスイミング 林 太志		20:00～20:45 アクアズンバ 池田啓子
木 THU	10:30～11:30 うきうきアクア 宮澤春菜		13:45～14:45 アクアサーキット 宮澤春菜		19:45～20:45 いきいきマスターズ 林 太志
金 FRI	10:30～11:30 アクアズンバモーニング 池田啓子		13:45～14:45 はつらつ水泳 丸山 淳		
土 SAT			14:30～15:30 4泳法 宮澤春菜	14:50	13:15～14:15 いきいきマスターズ 宮澤春菜
日 SUN					