

(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。)
 (レッスンは予約制となりました。)

スタジオ・フリーレッスン

2022・05・20～

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 コンディショニング & 簡単エアロ 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 リラックスヨガ 中村美穂		15:00～16:00 自然整体 宮下里美	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 腰痛筋トレ 山川修一		13:30～14:30 Q-Ren 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 ソフトエアロ & ストレッチ 中村美穂			19:35～20:35 コンビネーション ステップ 伊藤ゆかり
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

2022・5・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 飯島広之・倉田愛良			14:15～15:15 かんたん水中エアロ 矢澤洋子		19:45～20:45 マスターズ 飯島広之
火 TUE			13:40～14:10 初めて水泳 倉田愛良	14:15～14:45 水中運動 倉田愛良		19:45～20:45 水中ウォーキング 倉田愛良
水 WED				14:00～15:00 女性教室 飯島広之・倉田愛良		19:45～20:45 腰痛リハビリ 山川修一
木 THU	10:15～10:45 水中ステップ 山川修一	10:50～11:20 エンジョイ スイム 山川修一				19:45～20:45 水中運動 山川修一
金 FRI	10:15～10:45 水中運動 飯島広之	10:50～11:20 簡単水泳 飯島広之	13:45～14:45 グッドライフ 山川修一			19:45～20:45 マスターズ 山川修一
土 SAT			13:30～14:30 マスターズ 山川修一・倉田愛良			
日 SUN						