

## ♪プレミアムレッスントイム

月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:10 ねころビクス (山本)	10:00~11:00 コンディショニング (菊池)	8:50~14:50 介護福祉体操 指導者資格1日講習会 (山本)	10:00~11:00 スロトレ シンプルエアロ (板倉)	10:00~11:00 第1・3・5 スロトレ すっきりエアロ (茂木)	11:20~14:20 高齢者向け運動指導者 介護予防運動指導者 養成コース (山本)	10:00~11:10 スロトレ シェイプアップ エアロ (樋口)
12:00~14:00 ねころビクス 指導者養成コース (山本)				10:00~11:00 第2・4 スロトレ ポールエアロ (茂木)		11:40~14:40 GFI養成コース (山本)
19:30~20:30 ヨガ (ルーシダットン) (高畑)	19:00~20:00 キッズダンス& ヒップホップダンス (sara)		19:30~20:00 有酸素運動 20:00~20:40 ねころビクス (山本)		15:20~16:10 キトン (sara) 16:20~17:20 リトルデビル (Haruka)	

- 【注意】** ①レッスントイムスケジュール、インストラクターなどは予告なしで変更になる場合があります。  
②発表後の休館日が変更になる場合があります。時々お確め下さる様お願いいたします。