

# 教室一覧表 (7月～)

## ふらっと教室

教室名	定期	ふらっと	曜日	時間	場所	定員(変更後)	日 程								
スタイルアップトレーニング	×	○	月	19:10~19:55 (45m)	小体育室1	15	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月17日	8月24日	8月31日		
かんたんピラティス	×	○		20:10~20:55 (45m)		15									
フレイル予防体操	×	○	火	09:30~10:20 (50m)	小体育室1	15	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日			
ポール&リングストレッチ	×	○		13:05~13:50 (45m)		15									
ピラティス	×	○		14:00~14:50 (50m)		15									
ストレッチ&ピラティス	×	○	水	12:05~12:55 (50m)	小体育室1	15	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日			
ヨガ	×	○		11:05~11:55 (50m)		15									
ボディシェイプ	×	○		13:10~13:55 (45m)	小体育室2	10									
バレトン	×	○		14:05~14:50 (45m)		10									
フレイル予防体操	×	○	木	09:30~10:20 (50m)	小体育室2	15	7月16日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日				
ZUMBA	×	○		10:35~11:25 (50m)		10									
フラダンス	×	○		11:40~12:40 (60m)		10									
初めてのバレトン	×	○		19:10~19:55 (45m)		10									
リラックスヨガ	×	○		20:10~20:55 (45m)		15									
幼児体操		通年教室	金	15:15~16:15 (60m)	小体育室2	15	7月10日	7月17日	7月31日	8月7日	8月21日	8月28日			
小学生体操①				16:30~17:30 (60m)		15									
小学生体操②				17:40~18:40 (60m)		15									
かんたんフラダンス				×		○								19:10~19:55 (45m)	10
夜ヨガ				×		○								20:05~20:55 (50m)	15
輪おどり親子リトミック		○	2・4 土	11:10~11:55 (45m)	小体育室1	10		7月25日		8月22日					
和おどり姿勢改善		○		12:05~12:50 (45m)		8組									
モーニングヨガ		○	1・3 日	9:00~9:50 (50m)	小体育室1	15	7月19日		8月2日						
子連れヨガ		○		10:00~10:50 (50m)		15									