

フィットネススクール タイムテーブル 2022年5月～

	月	火	水	木	金
10:00	フラダンス 10:15～11:00 菊地	はじめてヨガ 10:15～11:00 宮野	salsation 10:10～10:55 小澤	免疫力アップ気功 10:10～10:55 鎌田	エアロビクス初級 10:10～10:55
11:00	バランス コーディネーション 11:15～12:00 金森 (奇数週) 鈴木 (偶数週)	ボディメイクヨガ 11:15～12:00 宮野		健康体操 11:15～12:00 鎌田	簡単トレーニング 11:15～12:00 今崎
12:00	5				
20:00	ヨガ 20:10～20:55 加藤	ZUMBA 20:10～20:55 佐藤	バランス コーディネーション 20:10～20:55 及川	ZUMBA 20:10～20:55 清水	バレトン 20:10～20:55 及川
21:00		ピラティス 21:05～21:50 佐藤			ナイトリラックス 21:05～21:50 鈴木
22:00					