

	月				火				木				金				土			
	研修室	会議室	談話室	体育室/ 多目的	研修室	会議室	談話室	体育室/ 多目的	研修室	会議室	談話室	体育室/ 多目的	研修室	会議室	談話室	体育室/ 多目的	研修室	会議室	談話室	体育室/ 多目的
9:00																				
10:00	根元太極拳				癒しの アロマヨガ		親子で 英語遊び					1歳の 脳トレーニング								
11:00									美ボディ シェイプ& ストレッチ				やさしい ヨガ	産後ママのための balan スボールエクササイズ						
12:00	ディスコ フィットネス					楽しみなが らオカリナを 吹こう		リズムス テップフィッ トネス									美BODY メイク			
13:00					基礎から始 めるオカリ ナ															
14:00																				
15:00																				
16:00				キッズリズ ム&運動教 室	ハワイア ン・フラ		子ども パソコン 教室 (小1~2年)		ハワイア ンフラ			子ども 新体操 (幼児クラ ス)					ストリート ジャズ			
17:00							子ども パソコン 教室 (小3年以 上)		キッズ フラ			子ども 新体操 (児童クラ ス)				こども サッカー 教室 (初心者)	ディスコ フィットネス			
18:00																				
19:00																				こども サッカー 教室 (経験者)
20:00	アロマ ナチュラル ヨガ				ピラティス& ストレッチ				ディスコダ ンス フィットネス				マット ピラティス ①							
													マット ピラティス ②							

 子ども教室