

スタジオ・フリーレッスン 2024・05・23～

AFAS伊北

	10:30	11:30	12:00	14:00	15:00	19:30	20:00	20:30
月 MON	10:30～11:30 スマイル 元気体操 大槻真波			14:00～15:00 介護予防教室 (低体力者でもOK♡) 大槻真波		19:30～20:30 ボクシングエアロ 宮下直美		
火 TUE	10:30～11:30 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 スマイル 元気体操 大槻真波		18:45～19:45 ピラティス TAKEI		20:00～21:00 ジャズダンス TAKEI
水 WED	10:30～11:30 介護予防教室 (低体力者でもOK♡) 大槻真波			14:00～15:00 エアロビクス 唐澤知恵		19:00～20:00 ZUMBA 宮下直美		
木 THU	10:30～11:30 超 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 ストレッチ (低体力者でもOK♡) 清水しのぶ			19:45～20:45 ピラティス TAKEI	
金 FRI	10:30～11:30 超 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 ストレッチ & ヨガ 荒川章代	18:00～19:00 ストレッチ & ヨガ 荒川章代			20:00～21:00 エアロビクス 唐沢知恵
土 SAT	10:30～11:30 ストレッチ (低体力者でもOK♡) 清水しのぶ			14:00～15:00 初めてエアロ 宮下直美				
日 SUN								

プール・フリーレッスン 2024・4・21～

AFAS伊北

	10:30	11:30	13:45	14:45	18:35	19:35	20:35
月 MON	10:30~11:00 ウォーター エアロ 倉田雅美	11:05~11:35 エンジョイマスターズ 倉田雅美	13:45~14:45 介護予防教室 知見寺 武		18:35~19:35 エンジョイマスターズ 春日里美		
火 TUE	10:30~11:00 腰痛バイバイ 知見寺 武	11:05~11:35 クロール&背泳ぎ 知見寺 武	13:45~14:15 ウォーター エアロ 倉田雅美	14:20~14:50 エンジョイ マスターズ 倉田雅美		19:35~20:35 エンジョイマスターズ 春日里美	
水 WED			13:45~14:45 エンジョイマスターズ 知見寺武・倉田雅美		18:35~19:35 エンジョイマスターズ 春日里美	19:40~20:10 アクア ウォーキング エアロ 知見寺 武	20:10~20:40 ウォーター 宮下直美
木 THU	10:30~11:30 エンジョイマスターズ 知見寺 武			14:15~14:45 アクアウォーキング 宮下直美	18:35~19:35 エンジョイマスターズ 知見寺武	19:35~20:35 マスターズスイミング 倉田雅美	
金 FRI			13:45~14:45 介護予防教室: 知見寺武 エンジョイマスターズ: 倉田雅美			19:45~20:45 ウォーターエアロ 宮下直美	
土 SAT							
日 SUN							