

スタジオ・フリーレッスン 2024/12/21～

AFAS伊那

	10:15	13:30	14:30	19:00	20:00	21:15
月 MON	10:20～11:20 ZUMBA 池田	13:30～14:30 ソフトステップ 伊藤		19:00～20:00 ZUMBA 池田		
火 TUE	10:20～11:20 Q-Ren 池田	13:30～14:30 ピラティス TAKEI		18:00～19:00 キッズHIP HOP(教室制) TAKIMORI	19:30～20:30 バーベル 丸山 淳	
水 WED	10:20～11:20 第1・3週 KARURAKUバーベル 第2・4・5週 ソフトステップ 丸山/伊藤	13:30～14:30 ダンスエアロ HIROMI		19:00～20:00 第1・3・5週 ダンスエアロ 第2・4週 キックBOXING HIROMI	20:15～21:15 YOGA JIN	
木 THU	10:20～11:20 ダンスエアロ HIROMI	13:30～14:30 座ってワンツースリー♪ 宮下			19:30～20:30 マットサイエンス HIROMI	
金 FRI	10:20～11:20 がんばらないヨガ 伊東	13:30～14:30 ソフトエアロ 伊藤			19:30～20:30 ZUMBA HIROMI	20:15～21:15 マットサイエンス HIROMI
土 SAT	10:20～11:20 カラダメンテナンス プラス 宮下	13:30～14:30 太極舞 HIROMI	14:45～15:45 しらさYOGA+ 伊東			
日 SUN						

プール・フリーレッスン

2024・3・21～

AFAS伊那

	10:30	11:30	13:45	14:45	19:45	20:45
月 MON	10:30～11:30 よくばり アクアサーキット 宮澤春菜		13:45～14:45 腰痛バイバイ 宮澤春菜		19:45～20:45 いきいきマスターズ 丸山 淳	
火 TUE	10:30～11:30 水中ウォーキング &バーニング 丸山 淳		13:45～14:45 はつらつ水泳 丸山 淳		19:45～20:30 背泳ぎ(12～2月)・平泳ぎ(3～5月) クロール(6～8月)・バタフライ(9～11月) 宮澤春菜	
水 WED	10:30～11:30 エンジョイスイミング 宮下美貴子		13:45～14:45 グッドライフスイミング 丸山 淳		20:00～20:45 アクアズンパ ナイト 池田啓子	
木 THU	10:30～11:30 うきうきアクア 宮澤春菜		13:45～14:45 アクアサーキット 宮澤春菜		19:45～20:45 いきいきマスターズ 丸山 淳	
金 FRI	10:30～11:30 アクアズンパモーニング 池田啓子		13:45～14:45 はつらつ水泳 丸山 淳			
土 SAT		13:15～14:15 いきいきマスターズ 宮澤春菜	14:30～15:30 4泳法 しらさYOGA+ 宮澤春菜			
日 SUN						