

# スタジオ・フリーレッスン 2025・01・01～

# 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 イキイキ健康体操 (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	10:30~11:00~11:30 座ピクス <small>(座って行うエアロピクス)</small> 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 イキイキ健康体操 (低体力者でもOK♡) 大槻真波			14:00~15:00 ストレッチ (低体力者でもOK♡) 清水しのぶ		19:00~20:00 ダンス ZUMBA 宮下直美		
木 THU	10:30~10:50~11:10~11:40 気楽な 体操 気楽な ヨガ 超初めて エアロ 宮下直美			14:00~15:00 エアロピクス 唐澤知恵		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 エアロピクス 唐澤知恵	
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								