

# スタジオ・フリーレッスン 2025/3/1～

# AFAS伊那

|          | 10:15   | 13:30                            | 14:30                             | 19:00  | 20:00                             | 21:15 |
|----------|---|----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|-------|
| 月<br>MON | 10:20～11:20<br>ZUMBA<br>池田                                    | 13:30～14:30<br>ソフトステップ<br>伊藤     |                                   | 19:00～20:00<br>ZUMBA<br>池田                                 |                                   |       |
| 火<br>TUE | 10:20～11:20<br>Q-Ren<br>池田                                    | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>TAKEI    |                                   |  | 19:30～20:30<br>ブートキャンプ<br>HIROMI  |       |
| 水<br>WED | 10:20～11:20<br>第1・3週 KARURAKUバーベル<br>第2・4・5週 ソフトステップ<br>丸山/伊藤 | 13:30～14:30<br>ダンスエアロ<br>HIROMI  |                                   | 19:00～20:00<br>第1・3・5週 ダンスエアロ<br>第2・4週 キックBOXING<br>HIROMI | 20:15～21:00<br>YOGA<br>JIN        |       |
| 木<br>THU | 10:20～11:20<br>ダンスエアロ<br>HIROMI                               | 13:30～14:30<br>座ってワンツースリー♪<br>宮下 |                                   |  | 19:30～20:30<br>ZUMBA<br>HIROMI    |       |
| 金<br>FRI | 10:20～11:20<br>がんばらないヨガ<br>伊東                                 | 13:30～14:30<br>ソフトエアロ<br>伊藤      |                                   | 19:15～20:00<br>ソフトエアロ<br>今堀                                | 20:15～21:00<br>マットサイエンス<br>HIROMI |       |
| 土<br>SAT | 10:20～11:20<br>カラダメンテナンス プラス<br>宮下                            | 13:30～14:30<br>しらさYOGA+<br>伊東    | 15:15～16:15<br>ダンスダンスダンス<br>TAKEI | 16:30～17:30<br>ジュニアHIP HOP<br>TAKEI                        |                                   |       |
| 日<br>SUN |   |                                  |                                   |  |                                   |       |

プール・フリーレッスン

2025・5・1～

AFAS伊那

|          | 10:30  | 11:30                            | 13:45                                      | 14:45 | 19:45  | 20:45 |
|----------|--|----------------------------------|--|-------|--|-------|
| 月<br>MON | 10:30～11:30<br>よくばり<br>アクアサーキット<br>倉田雅美          |                                  | 13:45～14:45<br>腰痛バイバイ<br>倉田雅美              |       | 19:45～20:45<br>いきいきマスターズ<br>春日里美                                       |       |
| 火<br>TUE | 10:30～11:30<br>水中ウォーキング<br>&バーニング<br>倉田雅美        |                                  | 13:45～14:45<br>はつらつ水泳<br>①②倉田雅美<br>③④丸山 淳  |       | 19:45～20:30<br>背泳ぎ(12～2月)・平泳ぎ(3～5月)<br>クロール(6～8月)・バタフライ(9～11月)<br>丸山 淳 |       |
| 水<br>WED | 10:30～11:30<br>エンジョイスイミング<br>宮下美貴子               |                                  | 13:45～14:45<br>グッドライフスイミング<br>丸山 淳         |       | 20:00～20:45<br>ウォーターエアロ<br>丸山 淳  |       |
| 木<br>THU | 10:30～11:30<br>うきうきアクア<br>倉田雅美                   |                                  | 13:45～14:45<br>アクアサーキット<br>倉田雅美            |       | 19:45～20:45<br>いきいきマスターズ<br>春日里美                                       |       |
| 金<br>FRI | 10:30～11:30<br>アクアズンバ<br>AQUA ZUMBAモーニング<br>池田啓子 |                                  | 13:45～14:45<br>はつらつ水泳<br>①②瀧澤みゆき<br>③④丸山 淳 |       |  |       |
| 土<br>SAT |  | 13:15～14:15<br>いきいきマスターズ<br>倉田雅美 | 14:30～15:30<br>4泳法<br>倉田雅美                 |       |  |       |
| 日<br>SUN |  |                                  |  |       |  |       |