

スタジオ・フリーレッスン 2025・11・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	10:30~11:30 超 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 30~19:30 ピラティス TAKEI		20:00~21:00 コンディショニング ストレッチ 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	10:15~10:45~11:45 和み 簡単な体操やストレッチ等 宮下直美	初めて エアロ		14:00~15:00 エアロビクス 唐澤知恵			調整中 (しばらくお待ちください)	
金 FRI	10:30~11:00~11:30 ストレッチ (低体力者でもOK) 宮下直美	座ビクス (座って行うエアロビクス)		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								