

2019年7月～ 週間スケジュール

各クラス都度払いでご参加いただけます。申し込みは講座開講8時間前まで。キャンセルは開始7時間前までとなります。空きありの場合直前でも申し込みが可能です。

	月	火	水	木	金	土
10:00		10:00～10:45 セルフケアマッサージ 田中勝明		10:30～11:00 ウォーキング (7～9月休講) 田中勝明		
11:00		11:00～11:30 くびれる呼吸法 田中勝明				11:00～11:50 簡単エアロ 田中勝明
12:00						
13:00			13:00～13:45 高齢者体操教室 田中勝明			
17:00				17:00～18:00 NEW!! おひさまダンス(キッズダンス) 中村けいこ		
18:00				キッズダンスは3歳以上～ 保護者の方のご参加もOK		
19:00			19:20～19:50 フロア体幹ストレッチ 田中勝明			
20:00			20:00～20:45 ミュージックボクシングEX 田中勝明			
21:00						