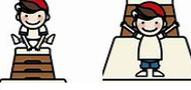


# WELL BEING スタジオプログラム

TIME	月	火	水	木	金	土	日
10:00							休館日
11:00	はじめてエアロ ・ 3 10:30 骨盤ストレッチ ・ 4 10:30	ステップエアロ 井上 10:30~	療法ヨーガ 金光 10:30~	スタイルアップ ヨガ KIMKO 10:30~	はじめての ダンスエアロ 宮野 10:30~	ダンス基礎 10:30~ ZUMBA 10:45~	
12:00			ストレッチ ポール 				
13:00		 <small>© Can Stock Photo</small>					
14:00							
15:00	笑いヨガ 体操 林	リボディ 村本	ヨガ 奥	ZUMBA GOLD KIMKO	ウェーブ ストレッチ 金光	キッズダンス (低学年) 宮野	
16:00						【3階】15:00~	
17:00						キッズダンス (高学年) 宮野	
18:00	キック格闘技 林 【2階】 17:30~	キッズ 体操教室 村本 【黒土小】17:30~	キッズ かけっこ教室 溝上 【八屋中】17:30~	キッズ そろばん教室 村口 16:50~ 【2階】18:20~		【3階】16:10~ 	
19:00		キッズ ボクシング 矢鳴 【3階】18:00~19:00		ホップステップ ジャンプ教室 林 【2階】18:30~			
20:00	ダンスエアロ 19:30~ 	ル &コンディショ 村本 19:30~	ヨガ kei ko 19:30~	ZUMBA 19:30~ KIMKO	ZUNBA 19:30~ 	モーニング会員の皆様へ 11:30スタートの レッスンは受講可能です 【営業時間】 平日10:00~21:00 土曜10:00~18:00 祝日10:00~17:00	
21:00	お問い合わせ ☎0979-84-1110						

※この予定表は2020.12月現在のものです、講師都合により変更がある場合があります。

**\* 変更の際は、掲示板上に掲示します \***

