

🌸🍡🥰🍡🌸 レッスンスケジュール 2026年8月 🌸🍡🥰🍡🌸

強度	かなりやさしい	やさしい	ふつう	ややきつい	きつい
----	---------	------	-----	-------	-----

※変更や中止の場合は館内掲示またはインスタグラムにてお知らせいたします。

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30	ニシケンサンバ 西谷	全身ほぐし エクササイズ 小寺	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	休 館 日	楽しい♪ ダンストレーニング 藤岡	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋 29日DVDトレーニング	楽しい♪ ダンストレーニング 高橋
11:30	背中・巻き肩 改善エクササイズ 小寺	DVD トレーニング	姿勢改善 ストレッチ 西谷		全身ほぐし エクササイズ 小寺	腰の ストレッチ 藤岡 29日中止	姿勢改善 ストレッチ 西谷
13:30	DVD トレーニング	ボールエクササイズ &リンパケア 高橋	DVD トレーニング		DVD トレーニング	DVD トレーニング	股関節の ストレッチ 山本
14:30	全身ほぐし エクササイズ 小寺	ひざの トレーニング 藤岡	ボールエクササイズ &リンパケア 高橋		楽しい♪ ダンストレーニング 高橋	楽しい♪ ダンストレーニング 藤岡	下半身の ストレッチ 田邊
19:00	楽しい♪ ダンストレーニング 藤岡	8/18, 25 腰のストレッチ 藤岡	股関節の ストレッチ 山本		ボールエクササイズ &リンパケア 高橋	ニシケンサンバ 西谷	
20:00	股関節の ストレッチ 山本	8/18 HIITトレーニング 8/25 ZUMBA	楽しい♪ ダンストレーニング 藤岡		下半身の ストレッチ 田邊		

代行の お知らせ

1日(土)10:30 藤岡、14:30 高橋
2日(日)14:30 山本
3日(月)20:00 藤岡
4日(火)10:30 藤岡
7日(金)20:00 山本
10日(月)11:30 高橋

11日(火)14:30 小寺(背中・巻き肩改善エクササイズ)
16日(日)10:30 藤岡
19日(水)11:30 藤岡
21日(金)20:00 西谷(ニシケンサンバ)
23日(日)14:30 山本
28日(金)10:30 西谷(ニシケンサンバ)

