

大人の定期教室スケジュール

教室名	曜日	時間	開催日	講師
脳トレリズム体操 簡単体操	月	11:00～11:50	10/5,19,26 11/2,9,16,30 (12/7予備日)	斉藤なみゑ
脳トレリズム体操 エクササイズ		12:00～12:50		
ピラティス・ナイトⅠ	月	18:45～19:45	10/5,19,26 11/2,9,16,30 (12/7予備日)	小澤純子
ピラティス・ナイトⅡ		19:50～20:50		
ルーシーダットン①	火	9:30～10:20	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1 (8予備日)	亜紀
ルーシーダットン②		10:30～11:20		
ルーシーダットン③		11:30～12:20		
Morningピラティス	水	9:30～10:20	10/7,14,28 11/4,11,25 12/2 (9予備日)	Rein
筋膜リリースピラティス		10:30～11:20		
基本のピラティス		11:30～12:20		
代謝アップヨガ(ヨガ経験者向け)	水	13:30～14:20	10/7,14,28 11/4,11,25 12/2 (9予備日)	亜紀
リラックスストレッチヨガ		14:30～15:20		
体幹エクササイズ①	水	18:00～18:50	10/7,14,28 11/4,11,25 12/2 (9予備日)	佐々木達也
体幹エクササイズ②		19:00～19:50		
体幹エクササイズ③		20:00～20:50		
バレエ 入門①	木	9:30～10:50	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3 (10予備日)	川村智由美
バレエ 入門②		11:00～12:20		
バレエ 初級		12:30～13:50		
バレエ 中級		14:00～15:20		
ベーシックヨガ①	金	9:30～10:20	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4 (11予備日)	梅田可織
アクティブヨガ		10:30～11:20		
ベーシックヨガ②		11:30～12:20		
転倒防止イス体操	金	13:30～14:30	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4 (11予備日)	松浦美香子
スリミングヨガ	土	9:30～10:20	10/3,10,31 11/7,14,21 12/5 (12予備日)	Yumi
リラックスヨガ		10:30～11:20		
スローフローヨガ		11:30～12:20		
初めてのソーシャルダンス	火	13:00～15:00	10/6,13,20,27 11/10,17 (24予備日)	杉並区 ダンススポーツ 連盟
日本舞踊のいろは	土	17:30～19:00	9/5,19 10/17 11/7 (21予備日)	花柳輔悠奈