2027年1月～3月
荻窪体育館　大人向け定期教室　スケジュール

大人　教室名	曜日	時間	日程	回数	担当講師
脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操 簡単体操	月	11:00～11:50	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15(29予備日)	9	斉藤なみゑ
脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操 ｴｸｻｻｲｽﾞ		12:00～12:50			
ピラティス・ナイトⅠ	月	18:45～19:45	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15(29予備日)	9	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	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23(30予備日)	10	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	1/13,27 2/3,10,24 3/3,10,24(31予備日)	8	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(ヨガ経験者向け)	水	13:30～14:20	1/13,27 2/3,10,24 3/3,10,24(31予備日)	8	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	1/13,27 2/3,10,24 3/3,10,24(31予備日)	8	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	1/14,21,28 2/11,18,25 3/4,11,18(25予備日)	9	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	1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19(26予備日)	10	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	1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19(26予備日)	10	松浦美香子
スリミングヨガ	土	9:30～10:20	1/16,23 2/6,13,20,27 3/6,13,20(27予備日)	9	Yumi
リラックスヨガ		10:30～11:20			
スローフローヨガ		11:30～12:20			
日本舞踊のいろは	土	17:30～19:00	1/16,23 2/6,20 3/6,20(27予備日)	6	花柳輔悠奈
はじめての合気道	日	17:00～19:00	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21(28予備日)	10	杉並合気会