

# カラダすっきり運動教室スケジュール

月	担当	午前 10:00	午後 13:30	夕方 15:30	夜間 19:00
4月	エムスク 佐藤先生、三好先生、井上先生	4/20(火)はつらつ ひめトレ&エアロ	4/20(火)楽らく チェアエクササイズ		4/20(火)はつらつ ストレッチーズ
5月	エムスク 三好先生、佐藤先生、井上先生	5/26(水) 楽らく チェアエクササイズ	5/26(水) はつらつ ストレッチーズ		5/26(水)はつらつ ひめトレ&エアロ
6月	嶋崎 裕美先生	6/4(金) 団体用 シナプロジー&エクササイズ ※歌登会場一般もあり		6/3(木)親子むけ 親子で楽しむシナプロジー	6/3(木)はつらつ ZUMBA
7月	きた北海道 石橋 恵先生	7/21(水)楽らく 椅子に座って行う体操	7/20(火)はつらつ リズムボクシング		7/20(火)はつらつ リズムボクシング
8月	石川朋美先生	8/19(木)はつらつ エアロピクス	8/19(木)楽らく チェアエクササイズ		8/18(水)はつらつ エアロピクス
9月	きた北海道 中島まなみ先生		9/16(木)楽らく 椅子に座って行う体操	9/16(木)親子むけ ヨガ	9/16(木)はつらつ ヨガ
10月	遠藤 裕美先生	10/22(金) 団体用 ピラティス ※一般あり	10/21(木)楽らく 椅子に座って行う体操(ピラティス)		10/21(木)はつらつ ピラティス
11月	きた北海道 河上 耕希先生	11/19(金) 団体用	11/18(木)はつらつ 筋トレ		11/18(木)はつらつ 筋トレ
12月	きた北海道 阿部佳奈子先生		12/2(木)楽らく 椅子に座って行う体操	12/2(木)親子むけ リズムダンス	12/2(木)はつらつ リズムダンス
1月	エムスク 三好先生、井上先生、佐藤先生	1/14(金)楽らく チェアエクササイズ	1/14(金)はつらつ ピラティス&ストレッチーズ		1/14(金)はつらつ ひめトレ&エアロ
2月	エムスク 佐藤先生、三好先生、井上先生	2/9(水) 団体用	2/8(火)楽らく チェアエクササイズ		2/8(火)はつらつ ひめトレ&エアロ
3月	エムスク 三好先生、佐藤先生、井上先生	3/9(水)楽らく チェアエクササイズ		3/9(水)親子むけ シナプロジー	3/9(水)はつらつ ピラティス&ストレッチーズ