

エアロ・ヨガ・ダンス・ピラティス・ZUMBA・ハワイアンフラ ・バレトン スケジュール表（平成30年1月～）

磐田カルチャースイミングセンター

曜日	午 前	午 後	夜 間		
月		バレトン 13:30~14:00 荒内 楽しく体幹トレーニング	ほぐしてピラティス 14:00~14:30 荒内 姿勢美人になろう	ZUMBA 19:00~20:00 神谷 いい汗かいてみんなで楽しく！	エアロ 20:00~21:00 新保
火		ZUMBA 13:30~14:00 洋子 初心者でも大丈夫	ヨガ 14:00~14:30 子 健康美人をめざそう	エアロ 19:00~20:00 みどり	
水	ゆるヨガ 10:30~11:30 青野			バレトン 19:00~20:00 荒内 楽しく体幹トレーニング	ヨガ 20:00~21:00 洋子 健康パワーUP！
木		ダンスエアロ 13:15~14:15 青野			
金	フラエクササイズ 10:10~11:10 みどり			ピラティス 19:30~20:00 荒内	かんたんダンス 20:00~21:00
土		エアロ 13:30~14:30 鈴木久恵 体の中から元気呼び起こす			
日		はじめてのハワイアンフラ 第4日曜日 13:30~14:30 みどり 運動不足や初心者お勧め！		★金19:30~21:00「ピラティスとかんたんダンス」 チケットで続けて受講される方はチケット1枚+540円を 受付で当日お支払下さい。 「ピラティス」「かんたんダンス」個別での受講はチケット 各1枚ご利用できます。	

※ 都合により変更する場合があります。