

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(2020年4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 姿勢美人になろう	背骨コディンヨガ 19:00~19:30 ストレッチ体操でリフレッシュ	ZUMBA 19:30~20:00 新保
火		ZUMBA 13:30~14:00 洋子 初心者でも大丈夫	ヨガ 14:00~14:30 健康美人をめざそう	エアロ 19:00~20:00 真由美	
水	ゆるヨガ 10:30~11:30 青野			リラクゼーション& リンパストレッチスペシャル 19:00~20:00 水野	
木		ダンスエアロ 13:30~14:130 真由美			
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		お楽しみクラス 13:30~14:30 内容・講師が毎週交代します			
日		お楽しみクラス 第4日曜日 13:30~14:30 内容・講師が毎月交代します		★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+550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。