

2月週替わりレッスン 有酸素系

12:20~13:10

| 日程 | レッスン名 | 担当 | 内容 |
|---------|--------------|------------------|--------------------------------|
| 2/2(日) | ZUMBA® | 清水 インストラクター | ラテン音楽とダンスを融合したクラス |
| 2/9(日) | ZUMBA® | 清水 インストラクター | ラテン音楽とダンスを融合したクラス |
| 2/16(日) | かんたん ステップ | 川村純子 インストラクター | ステップ台を使用し音楽に合わせて 昇降運動を行うクラス |
| 2/23(日) | かんたん ステップ | 川村純子 インストラクター | ステップ台を使用し音楽に合わせて 昇降運動を行うクラス |

2月週替わりレッスン 調整系

13:30~14:30

| 日程 | レッスン名 | 担当 | 内容 |
|---------|-------|------------------|--------------------------|
| 2/2(日) | ピラティス | 尾崎 インストラクター | 静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス |
| 2/9(日) | ピラティス | 尾崎 インストラクター | 静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス |
| 2/16(日) | 健康体操 | 川村純子 インストラクター | 身体をほぐし、バランスを上手に整えていくクラス |
| 2/23(日) | 健康体操 | 川村純子 インストラクター | 身体をほぐし、バランスを上手に整えていくクラス |