



5月		1 時間目 10:00~10:45	2 時間目 11:00~11:45	3 時間目 13:00~13:45	4 時間目 14:00~14:45	5 時間目 15:00~15:45	6 時間目 16:00~16:45
1日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオ	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	リラックスヨガ 講師:遠藤聡子
2日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	ポルドブラ 講師:遠藤聡子	パンチシェイプ ワークアウト 講師:中戸川	健康日舞 エクササイズ 講師:伊藤	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
3日	月	お休み					
4日	火	お休み					
5日	水	お休み					
6日	木	筋膜ケア 講師:大矢	フラダンス 講師:堀江	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ペンで 美文字練習教室 講師:武井	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
7日	金	かんたん色鉛筆画 講師:中村	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	パンチシェイプ ワークアウト 講師:中戸川	ビューティーシェイプ 講師:anna	初めての太極拳 講師:佐藤	ボカールレッスン 講師:EMIKO
8日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	筆ペンで美文字 ~写経~ 講師:武井	内転筋トレーニング 講師:清水	バレエストレッチ 講師:清水	コアコンディショニング 講師:中戸川
9日	日	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	ディスコダンス教室 講師:牛頭	ポルドブラ 講師:遠藤聡子	リラックスヨガ 講師:遠藤聡子	カーディオHIIT 講師:中戸川	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
10日	月	お休み					
11日	火	らくらく英会話 ~超初級編~ 講師:田中	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	ポール エアロビクス 講師:田村	やさしいピラティス 講師:田村	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木
12日	水	らくらく英会話 講師:永富	懐かしい洋楽を歌おう 講師:永富	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	かんたん チアダンス 講師:浜田	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川	ペンで 美文字練習教室 講師:武井
13日	木	ツボストレッチ 講師:高橋	フラダンス 講師:堀江	筋膜ケア 講師:大矢	綺麗な姿勢で歩くための トレーニング 講師:大矢	NEW 美と健康の ソフトフラメンコ 基礎編 講師:鈴木	パンチシェイプ ワークアウト 講師:中戸川
14日	金	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	伝わる話し方 「朗読教室」 講師:三田	呼吸&発声 声活レッスン 講師:三田	ボカールレッスン 講師:EMIKO
15日	土	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	かんたんヒップホップ 講師:AYAMI	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川	太極拳 ~コンディショニング~ 講師:村上	コアコンディショニング 講師:中戸川
16日	日	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	ペンで 美文字練習教室 講師:武井	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川

5月		1 時間目 10:00~10:45	2 時間目 11:00~11:45	3 時間目 13:00~13:45	4 時間目 14:00~14:45	5 時間目 15:00~15:45	6 時間目 16:00~16:45
17日	月	お休み					
18日	火	ヨガ~エイジングケア~ 講師:松岡	美姿勢 コンディショニング 講師:高田	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	日本舞踊 講師:伊藤	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	ジャズダンス 講師:遠藤久栄
19日	水	おもてなし 英会話 講師:清水奈々子	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	ビューティーシェイプ 講師:anna	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	筆ペンで美文字 ~写経~ 講師:武井	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
20日	木	筋膜ケア 講師:大矢	フラダンス 講師:堀江	ポディーシェイプ トレーニング 講師:高橋	かんたん チアダンス 講師:浜田	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	ダイエットシェイプ 講師:KOMA
21日	金	楽しい水墨画 講師:辻	パンチシェイプ ワークアウト 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	初めての太極拳 講師:佐藤	ディスコダンス教室 講師:牛頭	ボーカルレッスン 講師:EMIKO
22日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	ポルドブラ 講師:遠藤聡子	内転筋トレーニング 講師:清水	バレエストレッチ 講師:清水	カーディオHIIT 講師:中戸川
23日	日	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	コアコンディショニング 講師:中戸川	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川	初めての書道 講師:武井
24日	月	お休み					
25日	火	らくらく英会話 ~超初級編~ 講師:田中	フラダンス 講師:堀江	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	NEW シンプル エアロビクス 講師:田村	NEW やさしいピラティス 講師:田村	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木
26日	水	らくらく英会話 講師:永富	懐かしい洋楽を歌おう 講師:永富	かんたんヒップホップ 講師:AYAMI	かんたん チアダンス 講師:浜田	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
27日	木	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	ダンスサイズ 講師:大矢	ヒップアップ エクササイズ 講師:大矢	NEW 美と健康の ソフトフラメンコ 基礎編 講師:鈴木	イギリス式お紅茶レッスン 講師:石丸
28日	金	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオ	ボーカルレッスン 講師:EMIKO	ペンで 美文字練習教室 講師:武井	伝わる話し方 「朗読教室」 講師:三田	呼吸&発声 声活レッスン 講師:三田
29日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	リラックスヨガ 講師:遠藤聡子	コアコンディショニング 講師:中戸川	太極拳 ~コンディショニング~ 講師:村上	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭
30日	日	ゆるやか スローストレッチ 講師:中戸川	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	ジャズダンス 講師:遠藤久栄	らくらく 体幹トレーニング 講師:中戸川	カーディオHIIT 講師:中戸川	リラックスフロー ストレッチ 講師:中戸川
31日	月	お休み					