

令和 8年 9月 映像レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:10 やさしいストレッチ 9:40 ゆるゆるヨガ	9:30 簡単カンフー エクササイズ	9:10 朝のストレッチ 9:20 9:30 ピラティス 9:45	9:10 朝のストレッチ 9:20 9:30 らくらくヨガ 10:00		8/30～11/1 まで都合により、 日曜日のみ 映像レッスンは 休止となります。
10:00	10:15 全身すっきり パワーヨガ 11:30	10:25 スタイルアップヨガ 10:45 リリースストレッチ 11:45	10:10 10:30 ライブ配信レッスン 11:00	10:00 バーニングファイター 10:30 10:45 ヒップアップ エクササイズ 11:20		10:45 ダンスビギナー クラス 11:45	
11:00			11:50 ボディシェイプヨガ 12:40	12:00 健康体操 13:00	12:00 バレトン 12:45	12:00 ダンスレギュラー クラス 13:00	
12:00	12:00 姿勢改善エクササイズ 12:30 初級ダンスエアロ 13:10						
13:00	13:20 初級エアロ 14:00	13:15 フラダンス 14:15	13:15 はじめてヨガ 14:15	13:15 骨盤体操 14:15	13:15 ピラティス 14:15	13:15 ガールズJ & Kダンス 14:15	
14:00	14:15 ピラティス 15:05	14:30 初級エアロ 15:00	14:30 はじめてエアロビクス 15:30	14:30 姿勢改善ヨガ 15:15	14:30 ZUMBA 15:15	14:40 初級エアロ 15:15	
15:00							
16:00	15:45 体育スクール 幼児 16:30		15:45 バレエ 幼児 16:30	15:45 体育スクール 幼児 16:30	15:45 チアダンス 幼児 16:30	16:00 個人利用	
17:00	16:40 体育スクール 低学年 17:40	16:40 HIPHOP 低学年 17:40	16:40 チアダンス 小学生 17:40	16:40 体育スクール 低学年 17:40	16:40 チアダンス 低学年 17:40	※個人でスタジオを使用 できます	※個人でスタジオを使用 できます
18:00	17:50 体育スクール 高学年 18:50	17:50 HIPHOP 高学年 18:50	17:50 ジュニアK-POP 18:50	17:50 体育スクール 高学年 18:50	17:50 チアダンス 高学年 18:50		
19:00	19:20 カンフーエクササイズ 19:50	19:00 大人のHIPHOP 19:45	19:00 大人のK-POP② 19:45	19:20 カンフーエクササイズ 19:50	19:00 大人のK-POP① 19:45		
20:00	20:00 初級エアロ 20:30	20:00 お休み前の疲労回復ヨガ 20:25	20:00 姿勢改善ピラティス 20:30	20:00 燃焼エアロ 20:30	20:00 中級ガールズHIPHOP 20:35		

大人定期

子ども定期

映像レッスン



ヨガマット
室内シューズ

個人利用

都度教室

ライブ配信レッスン

くりはま花の国プール ☎ 046-835-7754