

多目的・会議室2
レッスンスケジュール

2021年 9月12日（日）～11月29日（月）

時間	月		水		木		金		土		日	
	多目的	会議室2	多目的	会議室2	多目的	会議室2	多目的	会議室2	多目的	会議室2	多目的	会議室2
9									9:10~9:55 シェイプエアロ 【佐藤】			
10	9:30~10:20 パワーヨガ 【高橋】	10月からスタート	9:30~10:20 ヨガ 【根本】	9:30~10:20 チェアピラティス 【石尾】			10:00~10:50 やさしいヨガ 【中野】		10:00~10:45 ZUMBA 【佐藤】		9:45~10:35 ヨガ 【廣沢】	
11	10:45~11:35 ZUMBA 【佐藤】	10:40~11:30 足腰強化ヨガ 【上野】	10:45~11:35 ZUMBA 【佐藤】	10:40~11:30 足腰強化ヨガ体操 【上野】			11:00~11:50 パワーヨガ 【中野】		10:55~11:45 パワーヨガ 【根本】			
12												
13		13:00~13:50 初めてのヨガ 【根本】					13:00~13:50 初めてのフラ 【根岸】	13:00~13:50 ピラティス 【大塚】				
14		14:10~15:00 ポップピラティス 【ERI】			13:30~14:20 パワーヨガ 【根本】		14:10~15:00 ヨガ 【高橋】					
15			15:00~15:50 ピラティス 【大塚】		14:40~15:30 リラックスヨガ 【根本】							
16												
17												
18												
19	18:30~19:20 パワーヨガ 【酒井】		18:50~19:40 ZUMBA 【鈴木】				19:00~19:50 骨盤調整エクササイズ 【酒井】					
20	19:35~20:25 かんたんエアロ 【酒井】				19:40~20:30 足腰強化ヨガ体操 【上野】		20:00~20:50 ヨガ 【酒井】					
21	20:40~21:30 キックボクシング 【塩谷】											

※祝日・振替休日は休講になります。
※■のレッスンは時短営業のため休講中です。

リフレッシュプラザ柏
TEL 04-7173-5900