

# 【3/18（水）～臨時プログラム】

## 《参加条件》

- ①現在、健康運動教室に参加されている方
  - ②体調が良好な方（37度以下、咳やのどの痛み、鼻水などの症状なし）
  - ③現在の受講曜日のみ参加可能（ただし、連続受講はできません。）
- ※レッスン開始15分前から整理券を配布いたします。（先着25名）

## 《注意事項》

- ※全教室30分と短縮させていただきます。
- ※マットやアイテムは接触を避けるため、使用いたしません。
- ※アクティブ系（高強度）レッスンは実施いたしません。
- ※人数制限させていただきます。
- ※レッスン後は消毒作業に入りますので速やかに退場願います。
- ※可能な限りマスクの着用にご協力ください。

## 《持ち物》

★マーク→上靴

☆マーク→タオル

	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
10:00～ 10:30	★やさしいエアロ 磯邊			★やさしいエアロ 島田	ピラティス 中島	★やさしいエアロ 島田	美姿勢エクサ 平井	★やさしいエアロ 磯邊		コアストレッチ体操 足立	★やさしいエアロ 島田	ピラティス 中島	★やさしいエアロ 島田	美姿勢エクサ 平井
11:00～ 11:30	スタンディングヨガ 磯邊				★かんたんエアロ 中島	健康体操 高橋	ピラティス 平井	スタンディングヨガ 磯邊		★スローエアロ 足立	☆健やかストレッチ 吉羽	★かんたんエアロ 中島		ピラティス 平井
12:00～ 12:30	ピラティス 平井					健康体操 高橋		姿勢美人ヨガ 近藤			☆腰痛肩こり予防体操 吉羽			
13:00～ 13:30	ピラティス 平井		スタンディングヨガ 頼角	リラックスヨガ 北川		ベリーダンス 古橋	★ボクシングエクサ 河崎	ピラティス 平井		スタンディングヨガ 頼角	リラックスヨガ 北川		ベリーダンス 古橋	★ボクシングエクサ 河崎
14:00～ 14:30	★ソフトエアロ 平井		ハワイアンフラ 古橋	★ソフトエアロ 高橋		ベリーダンス 古橋	★リズム体操 高橋	★ソフトエアロ 平井		ハワイアンフラ 古橋			ベリーダンス 古橋	★リズム体操 高橋
15:00～ 15:30	★ソフトエアロ 平井		ハワイアンフラ 古橋	★ソフトエアロ 高橋		ピラティス 平井	★リズム体操 高橋	★はじめてダンス 川村		ハワイアンフラ 古橋			ピラティス 平井	★リズム体操 高橋
16:00～ 16:30	☆ヨガ 古崎					ピラティス 平井		姿勢美人ヨガ 近藤					ピラティス 平井	
17:00～ 17:30														
18:00～ 18:30			★やさしいエアロ 渥美				☆ルーシーダットン 古崎			☆やさしいパワーヨガ 古崎				
19:00～ 19:30	☆はじめてパワーヨガ 和田			気功 芦田		★ボクシングエクサ 河崎	☆リラックスヨガ 古崎	☆はじめてパワーヨガ 和田		☆アロマストレッチヨガ 古崎	気功 芦田		★ボクシングエクサ 河崎	
20:00～ 20:30	★やさしいエアロ 和田					姿勢美人ヨガ 近藤		★やさしいエアロ 和田					姿勢美人ヨガ 近藤	