向日市健康増進センタースタジオプログラム（令和5年4月～）

※プログラムにより開講しない週もありますので事前にご確認ください。

	月		火		水		木		金		土		日	
時刻	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00														
9:30														
10:00	フラダンス 金　慶順 10:00～11:00			朝ストレッチヨガ 影山　紗綾子 10:00～11:00	健美操 KAZUMI 10:00～11:00	かんたんバレエ 梅田　一美 10:30～11:45	エアロビクス 是澤　亜都佐 10:00～11:00		ママとベビーのヨガ 清水　あゆみ 10:00～11:00			キッズおやこヨガ 清水　あゆみ 10:00～11:00	カキラ 森　智子 10:00～11:00	
10:30														
11:00	ソフトエアロ&ストレッチ 金　慶順 11:15～12:15				ＺＵＭＢＡ KAZUMI 11:15～12:15		かんたん筋トレ 是澤　亜都佐 11:15～12:15					キッズ体幹ヨガ 清水　あゆみ 11:15～12:15		
11:30									フラダンス 藤田　たつこ 11:30～12:30					
12:00											ヨガ 平井　佳奈 12:15～13:15			
12:30														
13:00														
13:30											ピラティス 平井　佳奈 13:30～14:30			
14:00									ジャイロキネシス 枡田　久子 14:00～15:30					
14:30														
15:00											ヨガ 清水　あゆみ 15:00～16:00			
15:30														
16:00														
16:30			キッズダンス 入門クラス 杉本　沙織 16:30～17:15		キッズダンス 入門クラス EMIKO 16:30～17:15	子ども はじめてバレエ 梅田　一美 16:30～17:30								
17:00														
17:30			キッズダンス 初中級クラス 杉本　沙織 17:30～18:30		キッズダンス 初中級クラス EMIKO 17:20～18:20									
18:00														
18:30														
19:00			ソフトステップとストレッチ 田中　陽子 19:00～20:00	夜ストレッチヨガ 影山　紗綾子 19:00～20:00	ベリーエクササイズ 米山　まり 19:00～20:00				エアロ＆ストレッチ 山根　幸子 19:00～20:00					
19:30														
20:00														