

平成23年度 フィットネス講座 週間スケジュール

	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
月曜日	いきいき 爽やか運動 (林 春美)				リフレッシュ体操 (中嶋孝子)		スタイリッシュエアロ (中嶋孝子)				上級エアビクス (案間佳恵)	
	ママシェイプ (山崎美也子) ※多目的ホール				アロマでリラックス リンパケア & ヨガ (佐鳥明子) ※多目的ホール							
火曜日		ウォーキング エアロ (湯本美矢子)			初級エアビクス (古本真紀子)			ダイエットキクス (下村佳子)			初級エアビクス (橋本直樹)	
					リフレッシュ体操 (岡村美佳子)						中級エアビクス (古本真紀子)	
水曜日					リンパケア & ストレッチ (鈴木靖恵) ※多目的ホール		初級ヨガ (小林尚子) ※多目的ホール				アロマストレッチ体操 (鈴木千綾) ※多目的ホール	
	だけじゃない ジャズダンス (鈴木節子)				始めるなら ピラティス (中嶋孝子)						初級エアビクス (古本真紀子)	
木曜日				60歳からの 健康づくり教室 (小林尚子) ※多目的ホール		初級ヨガ (小林尚子) ※多目的ホール						
					中級エアビクス (林春美)		らくらくエアロ & ストレッチ (村松厚子)				中級エアビクス (林春美)	
金曜日					リフレッシュ体操 (橋本直樹)						中級エアビクス (橋本直樹)	
					アロマストレッチ体操 (鈴木千綾) ※和室							