



2月教室予定表



		2月1日	2月2日	2月3日	
		水	木	金	
9:10		パートナーストレッチ & トレーニング (堀)	※午前中の教室 はお休みです		
10:40		予約制 自宅でする 柔軟体操 (堀)			キレイになるヨガ (河本)
13:30		椅子deエクササイズ (中瀬)		個別プログラム トレーニング (堀)	13:20~ 個別プログラム トレーニング (斎藤)

	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
	月	火	水	木	金
9:10	パートナーストレッチ & トレーニング (堀)		パートナーストレッチ & トレーニング (堀)	※午前中の教室 はお休みです	
10:40	予約制 かんたん柔軟体操 (堀)	SLOW-FLOWヨガ (坂下)	自宅でする 柔軟体操 (堀)		キレイになるヨガ (河本)
13:30	13:20~ ヒーリングストレッチ (斎藤)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)		個別プログラム トレーニング (堀)
※月・金以外	無料				

	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
	月	火	水	木	金
9:10	パートナーストレッチ & トレーニング (堀)		パートナーストレッチ & トレーニング (堀)	※午前中の教室 はお休みです	
10:40	予約制 かんたん柔軟体操 (堀)	SLOW-FLOWヨガ (坂下)	自宅でする 柔軟体操 (堀)		キレイになるヨガ (河本)
13:30	13:20~ ヒーリングストレッチ (斎藤)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)		個別プログラム トレーニング (堀)
※月・金以外			無料		

	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
	月	火	水	木	金
9:10	パートナーストレッチ &トレーニング (堀)		パートナーストレッチ &トレーニング (堀)	※午前中の教室 はお休みです	
	予約制		予約制		
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	SLOW-FLOWヨガ (坂下)	自宅でできる 柔軟体操 (堀)		キレイになるヨガ (河本)
	13:20~				13:20~
13:30 ※月・金以外	ヒーリングストレッチ (斎藤)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)	個別プログラム トレーニング (堀)	個別プログラム トレーニング (斎藤)

	2月27日	2月28日	2月29日
	月	火	水
9:10	パートナーストレッチ &トレーニング (堀)		パートナーストレッチ &トレーニング (堀)
	予約制		予約制
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	SLOW-FLOWヨガ (坂下)	自宅でできる 柔軟体操 (堀)
	13:20~		
13:30 ※月以外	ヒーリングストレッチ (斎藤)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)



- ・水分補給用の飲み物、上履きをお持ちください。
- ・パートナーストレッチ (月・水9:10) は必ずバスタオルをお持ち下さい。
- ・パートナーストレッチ (月・水9:10) は予約制です。(先着7名まで)
- ・講師は予告なく変更になる場合がございますのでご了承ください。
- ・土・日・祝はお休みです。