

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00	10:45～11:30 初級エアロ45 大橋	10:45～11:30 初級エアロ45 柳田		10:45～11:30 シェイプアップエクササイズ 市位	11:15～12:00 初・中級エアロ 45 時松	11:00～11:45 ベーシックヨガ 大橋
12:00	12:00～12:45 ヨガ 大橋	※第3火曜のみ		12:00～12:45 らくのびストレッチ 市位	12:15～12:45 ひきしめエクササイズ 時松	12:00～12:45 初・中級エアロ 45 大橋
13:00		13:00～14:00 ヨガ 佐伯			13:00～14:00 ヨガ 時松	
14:00				13:30～14:15 初級エアロ 45 大橋		
15:00						
16:00						<b>キッズ ストリートダンス</b>  ・15:30～16:30 KIDS 初級  ・16:40～17:40 KIDS 中級  ・17:50～18:50 KIDS 上級
17:00						
18:00						
19:00	19:00～20:00 自力整体 若水	19:15～20:00 コンディショニング 衣笠	19:30～20:15 初・中級エアロ 45 松原	19:10～20:00 ミドルエアロ 50 (中級) 時松		19:00～20:00 ストリートダンス ミサト
20:00		20:15～21:00 中級エアロ 45 衣笠	20:30～21:30 ヨガ 松原	20:15～21:25 ストレッチヨガ 70 時松		
21:00	20:30～21:15 初級エアロ45 大橋					
22:00						

エ ア ロ
リ ラ ッ ク ス
コンディショニング
ダ ン ス
キッズダンス

**【電話】 0795-23-3126**  
**【H P】 <http://nicesp.jp>**