

# 2023年度 冬期(1~3月)定期教室・キッズラボ週間タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土
	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	会議室	軽運動室1	軽運動室1
10:00	初めてのヨガ 10:00~11:00(60分) (菅原)	肩甲骨ヨガ① 10:00~11:00(60分) (吉武)	姿勢改善&体幹コントロール 10:00~11:00(60分) (井上)	ボディメイキング 10:00~10:45(45分) (ちえ)	うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)	バレエの動きを取り入れた全身運動
11:00				ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ)		
12:00						キッズラボ (年中・年長) 11:15~12:15(60分) (米山)
13:00					エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) (村上)	少人数ピラティス 13:00~14:00(60分) (ちえ)
14:00	ZUMBA(ズンバ) 14:00~14:45(45分) (山根)	骨盤底筋 トレーニングヨガ 14:00~15:00(60分) (吉武)	ウォーキングラボ 13:45~14:45(60分) (米山)			ストレッチング 14:00~14:45(45分) (土田)
15:00						
16:00					キッズチャレンジ① (年少・年中・年長) 16:00~16:45(45分) (尾上)	キッズチャレンジ② (年少・年中・年長) 16:00~16:45(45分) (尾上)
17:00						
18:00						
19:00		肩甲骨ヨガ② 19:30~19:30(60分) (吉武)	ベーシックヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原)	サーキットエアロ 19:00~19:45(45分) (葛治)		ヨガ① 18:30~19:30(60分) (吉武)
20:00	わくわくエアロ 19:30~20:15(45分) (葛治)	ポップピラティス 19:45~20:30(45分) (川上)			Body Excite 19:15~20:15(60分) (葛治)	ヨガ② 19:45~20:45(60分) (吉武)
21:00	ルンルンStep 20:30~21:15(45分) (葛治)		リフレッシュヨガ 20:15~21:15(60分) (菅原) ※代行		おやすみ前のピラティス 20:30~21:30(60分) (ちえ)	ダイナミックコアトレ 20:20~21:15(45分) (葛治)

2023年 11月11日現在

対象: 中学生以上  
子ども向け  
少人数教室

- : はだしで行う教室
- : 燃焼
- : 初心者でもやりやすい
- : ストレッチ
- : 筋トレ

定期登録  
以下の金額×回数分  
45分教室:500円  
60分教室:600円  
少人数教室:1500円  
キッズラボ:880円  
定期料金は別紙日程表を  
参照ください

一回ごとの都度受講。  
一般の方  
45分教室:800円  
60分教室:1,000円  
少人数教室:2,000円

回数券受講  
4,700円(税込)/ 6回  
9,000円(税込)/ 12回

【キリンレモンスタジアム 体育館】  
【お問合せ】0935-27-2000  
【開館時間】8:00~22:00  
【休館日】毎月第3火曜日、  
12月29日~1月3日

