



IWAKURA fit.

5月予定表

かんたん
シリーズ






ヨガ系

バレエヨガ系

エアロ系

ヒップホップ
系

脳トレ系

月	火	水	木	金
1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30			骨盤バレトン 9:30~10:30	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30
松木筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	ハタフローヨガ 11:00~12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	コロコロッと！ 身体ほぐし 11:00~12:00	ディスコダンスfit 11:00~12:00
ピラティス 13:30~14:30		アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30	キッズヒップホップ リトルスター 15:30~16:20	
K-POP Dance 16:30~17:30	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30		キッズヒップホップ スタータークラス 1st, 2nd 16:30~17:30	生き生き体創 13:30~14:30
NATUNE ノービスクラス 17:40~18:40	ヒップホップダンス n@tsuki ノービスクラス 17:00~18:00		キッズヒップホップ ベーシッククラス 17:40~18:40	
	ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	ZUMBA 19:30~20:30	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

【休講のお知らせ】

- ・5/3(水) アロマリフレッシュヨガ 休み
- ・5/4(木) ZUMBA 休み
- ・5/5(金) ムーンナイトヨガ 生き生き体創 休み

- ・マスク着用は個人の判断が基本となりますのでご理解をお願いいたします。
- ・ヨガマットは会場に準備してありますがコロナウィルス感染防止のためマイマット・マイストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。
- ・レンタルマットを使用された場合には使用後の除菌清掃にご協力をお願いいたします。
- ・センター・インストラクターの都合で、休講になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ・スタータークラス1st, は、小1、小2からの受付で、多目的ホールにて行います。
- ・スタータークラス2nd, は、小3からの受付で、アクティブルームにて行います。
- ・K-POP Dance は小3からの受付となります。
- ・アクティブルームは、旧親子リズム室をリニューアル致しました。