



IWAKURA fit. 1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月→	9 , 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28
	グッドモーニングヨガ 9:30~10:30	 美姿勢リラックスヨガ 11:00~12:00	デトックスフローヨガ 9:45~10:45	骨盤バレトン 9:30~10:30	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30
	かんたんストレッチ&筋トレ 11:00~12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	かんたん身体ほぐし 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	 やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30	アロマフローヨガ 13:30~14:30	キッズヒップホップ リトルスター 15:30~16:20	
		キッズヒップホップ キッズモンスター 16:30~17:30		キッズヒップホップ ティーンズ 17:40~18:40	生き生き体創 13:30~14:30
	ナイトエアロ 19:30~20:30	 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	ランミックス 19:30~20:30	 ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

【休講のお知らせ】 ・1/1~1/3は、全教室休講となります。(年末年始閉館の為)
 ・1/4~通常開館となります。

- ・2m以上の間隔をあけてのレッスン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。
- ・IWAKURAリトルスター 年中~年長, IWAKURAキッズモンスター 小1~小3, IWAKURAティーンズ 小4~