



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

1月→

月	火	水	木	金
8 , 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		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	美姿勢リラックスヨガ 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	 	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	 
 	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30		キッズヒップホップ キッズモンスター 16:30~17:30	生き生き体創 13:30~14:30
			キッズヒップホップ ティーンズ 17:40~18:40	
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】

-1/31(月)「簡単ストレッチ&筋トレ」休講いたします。

- ・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~