

好きになる15分 無料教室

月曜日			(男性・女性)			火曜日			(男性・女性)			水曜日			(男性・女性)		
教室名	時間	スタッフ	教室名	時間	スタッフ	教室名	時間	スタッフ	教室名	時間	スタッフ	教室名	時間	スタッフ	教室名	時間	スタッフ
JSAボールEX	11:50~	松田	肩こり解消	13:15~	山田	筋トレ	10:30~	松田									
腕肩らくケア	13:45~	山崎	剣道	13:45~	板井												
ストレッチポール	14:20~	田中	美文字	18:15~	中田												
ストレッチ	15:15~	下津	腰痛改善	20:30~	山田												
Fムーブ ※	15:45~	市来	背骨ほぐし	20:55~	佐伯												
ダンス	16:30~	中田															
英会話	17:00~	高橋															
バランスボール	18:15~	松田															
背骨ほぐし	18:35~	佐伯															

金曜日		
教室名	時間	スタッフ
トレーニング	12:35~	宅見
ディスコ	15:50~	市来
折紙	19:45~	狭山
ボクシング	20:15~	藤瀬

土曜日		
教室名	時間	スタッフ
体幹トレーニング	11:50~	藤瀬
Fムーブ ※	15:20~	平川
脳トレ	15:45~	村井
トレーニング	16:15~	宅見

日曜日		
教室名	時間	スタッフ
剣道	14:15~	板井
韓国語	15:00~	荒木
ボクシング	15:30~	藤瀬

※ファンクショナルムーブ・・・本来の機能的な動きができる体づくりを目指します

青文字 文化系