

メロイカルフィットネスLaLa

スタジオ教室

2015年2月～

		月	火	水	木	金	土
午前	10:00						
	10:30	ホリスティック ヨガ① 10:30～11:15 講師 宇部実智子		腰痛体操 10:30～11:15 講師 岡本寿	セーフティ ウォーキング 10:30～11:15 講師 岡本寿	二次予防 対象者 教室 (LaLaの教室と は異なります)	
	11:00						
	11:30	ホリスティック ヨガ② 11:30～12:15 講師 宇部実智子					
	12:00						
	12:30						
13:00							
午後	13:30		太極拳 前半 13:30～14:15 講師 須賀原アヤ子	ゆるル～呼吸① 13:30～14:15 講師 宇部実智子	エアロビクス 13:30～14:15 講師 山本則子		リズム運動 13:30～14:15 講師 山本則子
	14:00	二次予防 対象者 教室 (LaLaの教室と は異なります)					
	14:30		太極拳 後半 14:30～15:15 講師 須賀原アヤ子	ゆるル～呼吸② 14:30～15:15 講師 宇部実智子	フット コンディショニング 月2回程度 14:30～15:15 講師 中田幸恵	ピラティス 月2回程度 14:45～15:30 講師 坂本洋子	
	15:00						
	15:30						
	16:00						
	16:30						
	17:00						
	17:30	沖縄 親子空手道教室 17:00～18:00 講師 宮脇善雄 師範					
	18:00						

※ フットコンディショニング開催日 木曜日14:30～15:15

2月12日・2月26日・3月12日・3月26日

※ ピラティス開催日 金曜日14:45～15:30

2月6日・2月20日・3月12日・3月26日