

# 新型コロナ感染拡大防止に伴う「イノアの(変則)特別時間割」

4月1日(水)～10日(金)

	1(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		
	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	
8:00									男性 体力												
9:00		ラウト	ラウト				エア ラック	ラウト				リズム			ラウト		ラウト				
10:00			花										初 親子				花				
11:00	リ ズム		リ ダー	リ ハビリ クラス	U50		リ ズム	リ ズム	初 心者 講座	基本					リ ズム		リ ダー	リ ハビリ クラス	U50	リ ズム	
12:00	S ポー ル				Sポー ルコン ディ ション		リ ズム					リ ズム		体 ほぐし		S ポー ル			Sポー ルコン ディ ショ		
13:00		簡 単 エア ロ 体操				花				膝腰 痛 改善				エ ア ラ ック		U50 ダン ス				花	
14:00	ゆ っ く り 体 操		基本	生 活 い き い き 講 座	簡 単 筋 肉 体 操		親 子	パ ワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ						エ ア ラ ック		簡 単 ジ ャ ズ					
15:00		体 ひ き し め 講 座					ロ コ モ 予 防 講 座							体 づ く り		リ ズム		花			
16:00																					
17:00			リ ダー		親 子																
18:00																					
19:00			膝 痛																		
20:00	リ ダー P		リ ズム																		
21:00					気 ま ぐ れ ク ラ ス																

決まった人のみ受講可

矢印 は、いつもと時間が違うクラス...**ご注意ください**

太字 特別クラス(イノアチケット1枚で受講可)