

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」

5月22日(金)～31日(日)

	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)		
	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							男性 体力	
9:00		リズム	エア ラック	ラウト					リズム	エア ラック	ラウト	同好会 体操
10:00		ダンス	リズム	初心者 講座	基本			U50	リズム	初心者 講座	基本	
11:00	U50	ダンス	リズム	初心者 講座	基本			U50	リズム	初心者 講座	基本	
12:00		ダンス	リズム	初心者 講座	基本			U50	リズム	初心者 講座	基本	
13:00	Sポー ルコン ディショ	花	リズム	G ボール	エゴス ①キ ②ユ			ヒーリン グ&リ チャージ	リズム	G ボール	子ども 3 & 保護者	
14:00	スト レッチ	ロコモ 予防 講座	親子	パワー アップス トレッチ	スト レッチ	脳トレ 講座		生活 いきいき 講座	スト レッチ	親子	パワー アップス トレッチ	ファンク ショナル トレー ニング
15:00		ロコモ 予防 講座	親子	パワー アップス トレッチ	スト レッチ	脳トレ 講座		生活 いきいき 講座	スト レッチ	親子	パワー アップス トレッチ	ファンク ショナル トレー ニング
16:00		子ども & 保護者								子ども & 保護者		
17:00	親子	子ども & 保護者								子ども & 保護者		
18:00	子ども & 保護者	子ども & 保護者								子ども & 保護者		
19:00												
20:00	気ま ぐれ クラス											
21:00												

赤 決まった人のみ受講可 = 赤以外は誰でも受講可

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)