


新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う「イノアの(変則)特別時間割」

5月12日(火)～21日(木)

	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)		
	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												
9:00						男性 体力						
10:00		ラウト	ラウト	ラウト	リズム	エア ラック	ラウト		リズム	初 親子	ラウト	ラウト
11:00	ゆ っく り 体 操	リ ズ ム	リ ー ダ ー	リ ハ ビ リ ク ラ ス	U50	リ ズ ム	初 心 者 講 座		リ ズ ム	リ ズ ム	リ ー ダ ー	リ ハ ビ リ ク ラ ス
12:00	体 ほ ぐ し	U50 基 本			Sポ ー ル デ ィ シ ョ	リ ズ ム	G ポ ー ル		リ ズ ム	体 ほ ぐ し	S ポ ー ル	
13:00		U50 ダ ン ス			花					体 ほ ぐ し	U50 ダ ン ス	
14:00	リ ズ ム	花	ゆ っ く り 体 操	簡 単 ジャ ズ 体 操	基 本	生 活 い き い き 講 座	ス ト レ ッ チ	親 子	エ ア ト ラ ック	ス ト レ ッ チ	リ ズ ム	花
15:00			体 ひ き し め 講 座				ロ コ モ 予 防 講 座	パ ワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ		体 づ く り	リ ズ ム	花
16:00	リ ー ダ ー											
17:00			リ ー ダ ー		親 子						リ ー ダ ー	
18:00		こ ど も & 保 護 者			子 ど も & 保 護 者						こ ど も & 保 護 者	
19:00			膝 痛									
20:00	基 本	ダ ン ス	リ ー ダ ー	リ ズ ム	気 ま ぐ れ ク ラ ス				発 展		基 本	リ ー ダ ー
21:00												リ ズ ム

 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)