

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」

8月1日(土)～11日(火)

	1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		
	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	ジム ホール	ブン ブン	
8:00			男性 体力														男性 体力						
9:00	エア ラック	ラウンド			リズム		ラウンド		ラウンド	ラウンド		花	リズム	エア ラック	ラウンド				リズム			ラウンド	
10:00						初 親子	ゆっ くり 体 操		リズム					U50						初 親子	ゆっ くり 体 操		
11:00	リズム	初 心者 講 座			リズム			U50 基 本				リー ダー	リ ハ ビ リ	ダンス	リズム	初 心者 講 座			基本			U50 基 本	
12:00					リズム					S ポ ー ル												体 ほ ぐ し	U50 基 本
13:00	リズム	G ポ ー ル	膝 腰 痛 予 防	New			体 ほ ぐ し	U50 ダ ン ス						花					エ ゴ ス キ ュ ー			体 ほ ぐ し	U50 ダ ン ス
14:00	親子1	パ ワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ		大 腰 筋 レ ー ニ ン グ		体 づ く り	リズム	花	ゆっ くり 体 操	ジャ ズ 体 操			生活 い き い き 講 座	ス ト レ ッ チ	親子1	パ ワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ			ス ト レ ッ チ		体 づ く り	リズム	花
15:00	子 ど も & 保 護 者				脳 ト レ 講 座					体 ひ き し め 講 座				ロ コ モ 予 防 講 座	子 ど も & 保 護 者		ファン ク シ ョ ナ ル レ ー ニ ン グ			脳 ト レ 講 座			
16:00	子 ど も 2 & 保 護 者														子 ど も 2 & 保 護 者								
17:00	子 ど も 3 & 保 護 者					親 子 総 合				こ ど も 1 ・ 2 & 保 護 者				親 子	子 ど も 3 & 保 護 者						親 子 総 合		
18:00															子 ど も & 保 護 者								
19:00																							
20:00					登 録 リ ー ダ ー 会																		基 本
21:00																							

赤 決まった人のみ受講可 = 赤以外は誰でも受講可

太字 特別クラス(イノアチケット1枚で受講可)

矢印 は、いつもと時間が違うクラス・・・**ご注意ください**

無料 コース制の無料開放日(無料体験日)です