

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」


10月22日(木)～31日(土)

	22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)			
	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														8:00	
9:00	ラウンド																				9:00	
10:00		花		リズム	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	10:00	
11:00	リーダー	リハビ リ	U50	リズム	ダンス	初心 者講座	基本		リズム	初 親子	ゆっ くり 体操	リズム	リーダー	リハビ リ	U50		リズム	初心 者講座			11:00	
12:00				ダンス					リズム		U50 基本										12:00	
13:00				花	リズム	G ボール				体 ほぐし	U50 ダンス					Sボール コン ティン グ	花	リズム	G ボール		13:00	
14:00	基本	生活 いきいき	スト レッチ	親子1	パワ ーア ップ ス トレ ッチ				エア ラック	体 づく り	リズム	花	ゆっ くり 体操	基本		スト レッチ	親子1	パワ ーア ップ ス トレ ッチ			14:00	
15:00				ロコモ 予防 講座					脳レ 講座													15:00
16:00	リーダー V・P			こども 1& 保護 者									リーダー V				こども 1& 保護 者				16:00	
17:00			親子 総合	こども 2& 保護 者					親子 総合							親子 総合	こども 2& 保護 者				17:00	
18:00			子ども 1・2 & 保護 者	こども 3& 保護 者												子ども 1・2 & 保護 者	こども 3& 保護 者				18:00	
19:00	膝痛																				19:00	
20:00	リズム													リーダー P							20:00	
21:00	ヒーリ ング&			気ま ぐれ クラ ス																	21:00	

 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)

 New

 矢印 は、いつもと時間が違うクラス..**ご注意ください**

 無料

無料開放日(無料体験日)です