

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」

12月1日(火)～11日(金)

	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11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	ジム ホール	ブン ブン
8:00												男性 体力										
9:00		ラウンド		ラウンド	ラウンド			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			リズム
10:00	ゆっ くり 体操		リズム		花			リズム						初 親子	ゆっ くり 体操		リズム		花			リズム
11:00		U50 基本			リー ダー	リ ハ ビ リ		U50	リズム	講 座	初 心 者	基本		リズム		U50 基本		リズム		リー ダー	リ ハ ビ リ	U50
12:00	体 ほぐし		S ボール				Sボール コンディ ション		リズム					リズム		体 ほぐし		S ボール				ダンス
13:00		ダンス		ジャズ 体操				花					膝・腰 痛予 防改 善	エア ラック		体 ほぐし	U50 ダンス					花
14:00	リズム	花	ゆっ くり 体操		基本	生活 いきいき	スト レッチ	ロコモ 予 防 講 座	親子1	パワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ		脚腰機 能改善 New		体 づ くり	リズム	花	ゆっ くり 体操		基本		スト レッチ	
15:00			体ひき しめ 講座						子ども1 &保護 者			前方転 回講座 New	脳トレ 運動講 座		体 づ くり							
16:00	リー ダー V				リー ダー V・P				子ども2 &保護 者							リー ダー V						
17:00			こども 1・2& 保護者				親子 総合		子ども 2&保護 者				親子総 合			リー ダー V						親子 総合
18:00							子ども &保護 者		子ども 3&保護 者				前方転 回講座 New				こども 1・2& 保護者					子ども &保護 者
19:00					膝痛																	膝痛
20:00	基本	ダンス	リー ダー P		リズム			気ま ぐれ クラ ス					リー ダー 登 録		基本		リー ダー P		リズム			気ま ぐれ クラ ス
21:00					ヒー リ ン グ &														ヒー リ ン グ &			


 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** 新しいクラスです



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