

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」

2021年 1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												8:00
9:00		ラウンド	ラウンド	ラウンド								9:00
10:00				花								10:00
11:00	ゆっくり 体操			リーダー								11:00
12:00		リズム		リハビリ クラス								12:00
13:00	体ほぐし											13:00
14:00	リズム	花		生活 いきいき								14:00
15:00			基本	スト レッチ								15:00
16:00	リーダー V			親子 総合								16:00
17:00		子ども 1・2& 保護者	リーダー V・P	子ども 1・2& 保護者								17:00
18:00			膝痛	子ども 1・2& 保護者								18:00
19:00												19:00
20:00	基本	ダンス	リーダー P	リズム								20:00
21:00			ヒーリン グ&リ	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**
新しいクラスです

無料 無料開放日(無料体験日)です