

体協通年型スポーツクラブ お試しオンラインレッスン配信スケジュール（6月8日～6月19日）

※終了時間は早まる場合がございます。

											※子ども対象の教室	
	月		火			水		木		金		
午前1	BODY コンディショニング 9:30～10:45 (MARIE)		バランス コーディネーション 9:30～10:30 (KIYO)	ストレッチポール 9:30～10:30 (Yoshie)	健康体操 9:30～10:45 (増子・高津)	健康体操 9:30～10:40 (梅澤)	ZUMBA(水) 10:00～10:45 (KIYO)	バランスボール 9:30～10:40 (Yoshie)	エアロビクス 9:30～10:45 (小野坂)		女性のための 健康体操 9:30～10:45 (Yoshie)	
配信日	6/8.15		6/9.16	6/9.16	6/9.16	6/10.17	6/10.17	6/11.18	6/11.18		6/12.19	
午前2		マットサイエンス 10:15～11:30 (近藤)	体幹トレーニング 11:00～12:15 (MARIE)	健康体操 11:00～12:15 (Yoshie)		ピラティス 10:50～11:50 (梅澤)	エアロビクス 11:00～12:15 (増子)	ヨガ 11:00～12:15 (NANA)	フット コンディショニング 11:00～12:00 (Yoshie)	筋コンディショニング 11:00～12:15 (椎名)	健康体操(初級) 11:00～12:15 (Yoshie)	
配信日		6/8.15	6/9.16	6/9.16		6/10.17	6/10.17	6/11.18	6/11.18	6/12.19	6/12.19	
午後1				健康体操 15:20～16:35 (林 茂憲)			ペルビック 15:30～16:30 (林 康子)		ヨガ 14:00～15:15 (Haruka)			
配信日				6/9.16			6/10.17		6/11.18			
午後2												
配信日												
夜間1	ストリートダンス (入門) 17:15～18:15 (バファリン)								ステップ ワークアウト 18:00～19:15 (小野坂)			
配信日	6/8.15								6/11.18			
夜間2	ストリートダンス (初級) 18:30～19:30 (バファリン)	ZUMBA(月) 19:45～20:45 (近藤)	ZUMBA(火) 19:30～20:30 (YUKO)	ヨガ 19:00～20:15 (NANA)		美姿勢 エクササイズ 19:50～20:50 (林 康子)	マット サイエンス 19:30～20:45 (近藤)	エアロビクス 19:00～20:15 (菊池)	フラダンス 19:30～20:45 (ブメハナ)	格闘技 エクササイズ 18:30～19:40 (林 茂憲)	体幹 トレーニング 19:00～20:15 (MARIE)	
配信日	6/8.15	6/8.15	6/9.16	6/9.16		6/10.17	6/10.17	6/11.18	6/11.18	6/12.19	6/12.19	