

梅田店プラススクール日程

曜日	時間	レッスン名	担当名	4月	5月	6月	
月	12:30～13:30	エアロ	西田 香	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	
月	14:00～15:00	リフレッシュ教室	池田 扶実子				
月	19:40～20:40	STEP	新城 めぐみ		13・20・27 ※3回		
火	11:45～12:45	Sintex® 背骨の調律エクササイズ	川島 千裕	9・16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25	
火	14:15～15:15	太極拳	中井 薫	2・9・16・23			
火	19:30～20:30	エアロ	大森 元				
水	12:30～13:30	ステップアップ ボディシェイプ	垣野 満裕美	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	
水	18:45～19:45	Sintex® 背骨と股関節の調律	井藤 久美子		1・8・15・22		
木	10:15～11:15	ボディメンテ	好村 和奈	4・11・18・25	2・9・16・30	6・13・20・27	
木	11:30～12:30	エアロ	粟津 裕行		9・16・23・30		
木	13:00～14:00	ヨガリフレッシュ	東 幸美		2・9・16・23・30		5/30・6・20・27
木	19:30～20:30	BODYSTEP	須田 実幸		2・9・16・23		6・13・20・27
木	20:45～21:45	BODYCOMBAT	下村 和弘				
土	10:30～11:30	動いて癒すハタヨーガ	城木 徹	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22	
土	12:00～13:00	エアロ	MIKA				
土	13:30～14:30	はじめての 医療体操ラフィーラ	井中 昌美				
土	15:15～16:15	STEP	新城 めぐみ				
日	12:15～13:15	からだ整うヨガ	MIKA	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・23	
日	16:00～17:00	スタイリングストレッチ	青山 美加				

梅田店有料スクール日程

曜日	時間	レッスン名	担当名	4月	5月	6月
月 (第1.3)	11:15～12:15	からだスッキリ元康塾	池田 扶実子	1・15	6(祝)・20	3・17
月 (第2.4)	11:15～12:15	認知症予防のための ウォーキング	池田 扶実子	8・22	13・27	10・24
火	15:20～16:05	クラシックバレエセンターレッ スン	SAYA	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25
水	13:45～14:30	フリースタイルダンス+α	OKKUN	3・10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26
水 (第1.3)	14:30～15:45	マルチステップ75	新城 めぐみ	3・17	1・15	5・19
水	10:15～11:00	姿勢改善ワークアウト	的場 さゆり	3・10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26
水	11:15～12:15	ZUMBA	的場 さゆり			
水 (第2.4)	14:30～15:30	からだリセット	平田 智子	10・24	8・22	12・26
水	20:00～21:00	ZUMBA	石上 文絵	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26
木	14:30～15:30	医療体操ラフィーラ	梶屋 知恵	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27
土 (第2.4)	18:00～19:00	BODYCOMBAT	坂上大馬	13・27	11・25	8・22
土 (第2.4)	19:15～20:15	BODYATTACK60	坂上 大馬			