

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」

12月22日(火)～31日(木)

	22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31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	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				リズム	エア ラック	ラウンド	大掃除 (午前中)  休館日  年末のお休み   午後から 休館										9:00
10:00					花																	10:00
11:00	ゆ っ く り 体 操		リ ズ ム		リ ー ダ ー	リ ハ ビ リ ク ラ ス	U50		リ ズ ム	初 心 者 講 座												11:00
12:00		U50 基 本							リ ズ ム													12:00
13:00	体 ほ ぐ し	U50 ダ ン ス	s ポ ー ル				Sポ ー ル コ ン テ ィ ン ヨ ー ン グ	ダ ン ス	リ ズ ム	G ポ ー ル												13:00
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		親 子 1	パ ワ ー ア ッ プ ス ト レ ッ チ												14:00
15:00			体 ひ き し め 講 座					ロ コ モ 予 防 講 座														15:00
16:00	リ ー ダ ー V				リ ー ダ ー V P					こ ど も 1 & 保 護 者												16:00
17:00			こ ど も 1 ・ 2 & 保 護 者				親 子 総 合			こ ど も 2 & 保 護 者												17:00
18:00					膝 痛		子 ど も 1 ・ 2 & 保 護 者			こ ど も 3 & 保 護 者												18:00
19:00					リ ズ ム																	19:00
20:00	基 本		リ ー ダ ー P																			20:00
21:00			ヒ ー リ ン グ &																			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

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