「第26回　長野マラソン」によるレッスンプログラム変更について

4月19日（金）

STUDIO

- 9:00-9:30(30) ボールエクササイズ
- 9:45-10:35(50) ストレッチyoga ★ KIYOKO
- 10:50-11:50(60) yoga ★★ 横話 敬子
- 12:00-12:45(45) DANCEエクササイズ ★ 麻由
- 13:00-13:45(45) リンパ経絡 ★ はつみ
- 13:55-14:40(45) SlimKick BOXING ★★★ 掛川 万紀子
- 14:55-15:40(45) 中級エアロ ★★ 掛川 万紀子
- 15:50-16:20(30) スリムシェイプ ★★ 掛川 万紀子
- 16:30-17:15(45) 第1.3.5 HIP-HOP ★~★★ HANA
- 18:15-19:15 バレエ教室（小学1年～中学）
- 19:30-20:30(60) 休 ★ 柳澤 美恵
- 20:45-21:30(45) 休 BODYCOMBAT 高橋 槻果
- 21:45-22:15(30) 休 小林 博子
- 22:30-23:00(30) 休 小林 博子

GYMNASIUM

- 8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
- 17:00 - 18:00 KAWAI 体操教室（年小~小1）
- 18:00 - 19:00 KAWAI 体操教室（小2~小6）

4月20日（土）

STUDIO

- 9:00-9:45(45) ストレッチyoga ★ 休 KIYOKO
- 9:55-10:40(45) 幼児HIP-HOP 休
- 10:45-11:35(50) キッズHIP-HOP 休
- 11:45-12:30(45) ウェーブリング 休 ★ 柳澤 美恵
- 12:40-13:40(60) 休 ★ 柳澤 美恵
- 13:50-14:35(45) 第1.3.5 第2.4 LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS BODYSTEP 休 高橋 槻果
- 14:45-15:30(45) 完コンプ 休 ★ 麻由
- 15:45-16:30(45) オリジナルエアロ 休 ★★ 熊谷 知子
- 16:45-17:30(45) ラーニングステップ 休 ★★ 熊谷 知子
- 17:45-18:30(45) LesMILLS BODYPUMP 休 土屋 悟

4月21日（日）

STUDIO

- 9:30-10:30(60) POWERヨガ 休 ★★★ 柳澤 美恵
- 10:45-11:30(45) STRONG NATION 休 ★★★ 土屋 悟
- 11:45-12:15(30) LesMILLS BODYPUMP 休 土屋 悟
- 12:30-13:15(45) 骨盤ヨガ® 休 ★ 高木 裕子
- 13:30-14:15(45) ジャイロビクス® 休 ★★ 高木 裕子
- 14:30-15:15(45) LesMILLS BODYCOMBAT 休 高橋 槻果
- 15:30-16:15(45) 中級ステップ 休 ★★ 熊谷 知子
- 16:30-17:15(45) DANCE X 休 熊谷 知子
- 17:30-18:30(60) BANA BALA 休 熊谷 知子

4月22日（月）

STUDIO

- 9:00-9:30(30) モーニングボール 休
- 9:45-10:45(60) 太極拳（初級） 休 ★ 岸 美紀
- 11:00-11:45(45) ビギナーエアロ 休 ★ 掛川 万紀子
- 12:00-12:45(45) コアストレッチ 休 ★ 掛川 万紀子
- 13:00-13:45(45) ミドルHIRO 休 ★★ こーき
- 14:00-14:45(45) ヨガ ★ 中村 彰子
- 15:00-15:45(45) 初級エアロ ★ しゅん
- 16:00-16:45(45) DANCEエアロ ★★ ショータ
- 17:00-17:45(45) STEP-MUSIC ★★ ショータ
- 18:00-18:45(45) ナチュラルボディメイク ★ YUKA
- 19:30-20:15(45) 中級エアロ ★★ NAO
- 20:30-21:15(45) STRONG NATION ★★★ 土屋 悟
- NEW! 21:30-22:15(45) LesMILLS BODYPUMP 土屋 悟

GYMNASIUM

- 8:30-11:00 フリー卓球 休 ★クラブ会員無料★
- 17:00-18:30 キッズ卓球教室（小学生）
- 17:00-18:30 ボアルース長野フットサル教室（小4~小6）

休 ・・・休講　　休館