

# ふれスポ&リーフラス プログラムメニュー(2020.6月)

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00		★はつらつ 運動教室 10:00~11:15 リーフラス	★バドミントン教室 10:00~12:00 リーフラス 総体アリーナ	バランスボール教室 NPO法人日本Gボール協会 近 育愛 10:00~11:00 総体格技場	
11:00					
12:00		第1.3.5 総体格技場 第2.4 西コミ			
13:00		第1.3.5 西コミセン 第2.4 総体格技場			
14:00	あへあほ体操 真壁 修 14:00~15:00 西コミセン	★フィットネス カレッジ リーフラス 14:00~15:15	★優しい運動教室① リーフラス 13:30~14:30 格技場	あへあほ体操 真壁 修 14:00~15:00 西コミセン	
15:00	ピラティス教室 フィットネスインストラクター 15:15~16:15 岩野 文美 西コミ				★サタデー フィットネス リーフラス 14:30~15:45 総体格技場
16:00			★優しい運動教室② リーフラス 15:30~16:30 西コミ		
17:00					
18:00					
19:00	★筋トレ シェイプ① リーフラス 19:00~20:00 格技場	あへあほ体操 真壁 修 19:00~20:00 白樺コミセン	チャレンジヨガ教室 フィットネスインストラクター 岩野 文美 19:00~20:00 総体 格技場	★筋トレシェイプ② リーフラス 19:00~20:00 格技場	
20:00					

7月から開講予定

初めての方は各教室1回無料体験できます。参加希望の方は総体窓口に申し出てください。

継続して参加する場合には、ふれスポ会員のご登録と受講料が発生します。

★印が付いている教室はふれスポ専属インストラクター（リーフラススタッフ）が指導いたします。