

ふれスポ&リーフラス プログラム予定表(2021.10月～)

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00		あへあほ体操 真壁 修 10:00～11:00 白樺コミセン	★バドミントン 教室 リーフラス 高屋 沙里奈 10:00～11:15 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					
13:00					
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 高橋 千賀子 14:00～15:00 西コミセン	気功教室 NPO法人日本 健身気功協会 小山内和子 第2.4のみ 13:30～15:00 西コミセン	★優しい 運動教室① リーフラス 13:30～14:30 総体格技場	あへあほ体操 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン
15:00				★優しい 運動教室② リーフラス 14:30～15:30 西コミセン	
16:00	ピラティス教室 フィットネスインストラクター 岩野 文美 15:30～16:30 西コミセン		第2.4.5のみ		
17:00					
18:00					
19:00	あへあほ体操 真壁 修 19:00～20:00 白樺コミセン	ほぐしてスッキリ！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		ZUMBA 教室 JWIフィットネスインストラクター AQUA ZUMBA / ZUMBA GOLD さいとう あけみ 19:00～20:00 西コミセン	
20:00					



初めての方は各教室1回無料体験ができます。参加希望の教室に受付してください。

継続して参加する場合には、ふれスポ会員の年間登録と受講料が発生します。

☆ さらに月会員になるとお得です ☆

★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。