



# ふれスポ&リーフラス プログラムメニュー(2020.10月～)



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

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出してください。

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。