

2023年

POWER HOUSE AKO 3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	
9:00	9:15~9:35 らくらくトレーニング 福島	9:15~9:45 骨盤ストレッチ 新木	9:15~9:50 健康すこやか体操 小笠	9:15~9:45 ダイナミックストレッチ 古川	9:15~9:50 自力整体35 渡辺		
10:00	10:00~10:50 ボディメンテナンス 山地	有料(琴) ピラティスパレエ 10:30~11:30 SAWAKO	10:00~10:45 肩凝り・腰痛ヨガ45 菊田	10:15~11:00 キッズ体操教室 (たんぽぽ保育園児 対象)	10:00~10:30 ぽかぽか運動30 市川		
11:00	11:00~11:45 ほぐれ揺らし ストレッチ 山地		11:00~11:30 やさしいエアロ30 菊田		10:40~11:10 エンジョイエアロ 市川	有料(琴) ピラティスパレエ 11:00~12:00 SAWAKO	
12:00							
13:00							
14:00						有料(琴) ピラティスパレエ 13:30~14:30 SAWAKO	
15:00	★3月ブレイクダンス日程★ 3月14日(火) 3月21日(火) ※福島コーチのレッスンは ブレイクダンスの無い時に 行われます。						
16:00						15:00~16:00 キッズ体操教室 (特別教室枠)	
17:00	16:45~17:45 J-POP K-POP ダンス 奥村 本格派の ダンスレッスン!	初級 ブレイクダンス 17:30~18:15 石井		16:30~17:30 キッズ体操教室 (特別教室枠)			
18:00	18:20~19:00 骨盤リセット 奥村		復活 18:20~19:05 アスリートヨガ45 菊田				
19:00	19:10~20:05 美BODYメイク トレーニング55 奥村	中級 ブレイクダンス 18:30~19:45 石井	18:30~19:15 ボディチェンジ 福島	有料(琴) ピラティス 18:30~19:30 SAWAKO	19:00~19:40 ダイナマイト ボクシング40 小笠		
20:00			19:10~19:35 美姿勢ストレッチ25 菊田	有料(琴) ピラティスパレエ 19:45~20:45 SAWAKO			

日・祝はレッスンを休んでおります。

