

たからづか花屋敷スポーツライフグループ
フィットネススクール週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間			10:15~	10:15~		10:30~	
名称			ZUMBA	女性のためのヨガ		ストリートダンス	
講師名			吉田敦子	竹下利子		山本孝之	
時間	13:30~						
名称	カラダバーエクササイズ						
講師名	中島均子						
時間	15:30~		15:00~		15:30~		
名称	ピラティス		健美操		かんたんヨガ		
講師名	中西よしみ		健美操協会		URARA		
時間		19:00~			19:00~		
名称		YOGA			はじめてエアロ		
講師名		竹下利子			竹下恵子		