

2021年10月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
26	27	28	29	30	1 18:30~19:20 19:30~20:20 EPIレッスン	2 9:45~10:30 やさしいヨガ	
3 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	4 9:45~10:30 シニアトレーニング	5 19:15~20:00 ブレイクダンス	6 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	7 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	8 18:30~19:20 19:30~20:20 EPIレッスン	9 9:45~10:30 やさしいヨガ	
10 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	11	12 19:15~20:00 ブレイクダンス	13 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	14 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	15 18:30~19:20 19:30~20:20 EPIレッスン	16 9:45~10:30 やさしいヨガ	
17 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	18 9:45~10:30 シニアトレーニング	19 19:15~20:00 ブレイクダンス	20 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	21 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	22 18:30~19:20 19:30~20:20 EPIレッスン	23 9:45~10:30 やさしいヨガ	
24 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	25	26 19:15~20:00 ブレイクダンス	27 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	28 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	29 18:30~19:20 19:30~20:20 EPIレッスン	30 9:45~10:30 やさしいヨガ	
31 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	1	メモ	詳細は裏面をご覧ください。緊急事態宣言により教室時間が変更または中止となる場合がありますので予めご了承ください。				

【ヨガ】

呼吸やポーズとともに心身を強化

講師

日曜：澁谷 奈央

水曜：猪狩 一穂

場所

代官山 F I E L D



【太極拳】

武術を基にゆったりとした運動

講師

渋谷区太極拳連盟

場所

代官山 F I E L D



【アクティブヨガ】

パワーヨガのように少しハードに動くヨガ

講師

猪狩 一穂

場所

代官山 F I E L D



【やさしいヨガ】

初心者にオススメのヨガ

講師

井上 和陽子

場所

代官山 F I E L D



【バレエエクササイズ】

クラシックバレエを基本としたエクササイズ

講師

澁谷 奈央

場所

代官山 F I E L D



【シニアトレーニング】

運動初心者に向けたストレッチ
筋力トレーニング

講師

井上 和陽子

場所

代官山 F I E L D



【EPIダンス】

EXILE TETSUYAが監修を行なった
新しいダンスプログラム

講師

LDH JAPAN

場所

多目的ルーム



【ブレイクダンス】

ダンス未経験の方も、楽しく身体を
動かせるプログラム

講師

Jyunki

場所

レクリエーションルーム

