



















2024年4月～6月 第1期教室タイムスケジュール

月曜日 YMIT	火曜日 YMIT	水曜日	木曜日 YMIT	金曜日 YMIT
あさヨガ 9:30～10:30 担当:秋田 	姿勢改善・体幹エクササイズ 9:30～10:30 担当:勝見 		太極舞&モーニングストレッチ 9:30～10:30 担当:桑名 	ピラティス 9:30～10:30 担当:辻 
姿勢改善・体幹エクササイズ 10:40～11:40 担当:桑名 	あさヨガ 10:40～11:40 担当:平井 		姿勢改善・体幹エクササイズ 10:40～11:40 担当:桑名 	
ZUMBA 11:50～12:50 担当:桑名 	ボディバランス 11:50～12:50 担当:廣川 		ZUMBA 11:50～12:50 担当:桑名 	フラダンス(初級) 11:50～12:50 担当:Ililani 
	フラダンス(中級) 13:00～14:00 担当:Ililani 			
	パワーヨガ 14:10～15:10 担当:廣川 			
ピラティス 19:00～20:00 担当:辻 	ゆるヨガ 19:00～20:00 担当:秋田 		ゆるヨガ(アロマ) 19:00～20:00 担当:辻 	
ボディバランス 20:10～21:10 担当:廣川 			フォームローラー&コアトレーニング 20:10～21:10 担当:辻 	

都度利用のご参加もお待ちしております

コース型教室にお申込みをされている方:1,100円(税込)/回
都度のみご利用の方:1,650円(税込)/回

※各教室、定員を設けておりますので、都度利用をご利用の方はフロントまでお問い合わせください

※YMITアリーナでの開催教室のみの受付となります