第１スタジオレッスンスケジュール

※参加前にトレジムカウンターにて予約表にご記名ください。
※提出時に必要となりますのでフルネームでお願いいたします。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
	１０：１５～１０：４５ ストレッチ30　日下	１０：１５～１０：４５ ピラティス入門30　岡	１０：１５～１０：４５ エアロ30（LOW）　山口	１０：１５～１０：４５ 健康増進クラス30　加治木	１０：１５～１０：４５ ｋａＱｉＬａ30　長谷川		
11:00							11:00
	１１：１５～１１：４５ エアロ30（LOW）　小林	１１：１５～１１：４５ ヒップホップ基礎編30　HIROHITO	１１：１５～１１：４５ エアロ30（LOW～MID）　山口	１１：１５～１１：４５ エアロ30（LOW～MID）　矢嶋	１１：１５～１１：４５ エアロ30（LOW～MID）　長谷川		
12:00							12:00
	１２：１５～１２：４５ ステップ30　小林	１２：１５～１２：４５ ヒップホップ応用編30　HIROHITO	１２：１５～１２：４５ KaQiLa30　Aina	１２：１５～１２：４５ ヨガ30　矢嶋	１２：１５～１２：４５ キックボクシングシェイプ30　斉藤		
13:00						１２：５０～１３：３０ エアロ40 （LOW～MID）　山口	13:00
	１３：１５～１３：４５ ヨガ30　市毛	１３：１５～１３：４５ シンプルエアロ30（LOW～MID）斉藤	１３：１５～１３：４５ ピラティス入門30　石井	１３：１５～１３：４５ バレトン30　塩野	１３：１５～１３：４５ 骨盤ＥＸ30　中新田		
14:00							14:00
	１４：１５～１４：４５ リンパストレッチ30　市毛	１４：１５～１４：４５ エアロ30（LOW）　中新田	１４：１５～１４：４５ ステップ 30　高橋（磨）	１４：１５～１４：４５ ナニアロハ30　伴	１４：１５～１４：４５ エアロ30（LOW～MID）　中新田		
15:00							15:00
	１５：１５～１５：４５ いきいき健康体操30　山口	１５：１５～１５：４５ 健康ボール体操30　中新田	１５：１５～１５：４５ ヨガ30　高橋（磨）	～ダンススクール～ １５：２０～１６：１０ キッズクラス １６：２０～１７：２０ リトルクラス １７：３０～１８：３０ ジュニアクラス １８：４０～１９：４０ アーティストクラス	～ダンススクール～ １５：２０～１６：１０ キッズクラス １６：２０～１７：２０ リトルクラス １７：３０～１８：３０ ジュニアクラス		16:00
16:00							17:00
17:00			～ダンススクール～ １６：２０～１７：２０ リトルクラス １７：３０～１８：３０ ジュニアクラス １８：５０～１９：５０ アーティストクラス				18:00
18:00							19:30
19:30							20:00
20:00	２０：１０～２０：４０ ZUMBA30　長島	２０：１０～２０：４０ ピラティス入門30　奥田	２０：１０～２０：４０ キックボクシングシェイプ30　斉藤	２０：１０～２０：４０ かんたんヒップホップ30　AYASA	※密接を避けるため定員を少なくさせていただきます。 エアロビクス・ZUMBA・キックボクシングシェイプ ヒップホップ・ナニアロハ → 15名 ヨガ・ピラティス・骨盤EX・kaQiLa・健康体操系 ストレッチ系 → 20名		21:00
21:00	２１：００～２１：３０ ボールリラックス30　笹川	２１：００～２１：３０ エアロ30（LOW～MID）　西川	２１：００～２１：３０ ZUMBA30　小林	２１：００～２１：３０ ヨガ30　成田			22:00
22:00							