

第1スタジオレッスンスケジュール

	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	10:20~11:10 ボディケア50 佐藤(運)	10:15~10:45 エアロ30 (LOW) 山口	10:15~11:05 健康増進クラス50 加治木	10:15~10:45 KaKiLa30 長谷川		
11:00							11:00
		11:20~12:10 エアロ50 (LOW~MID) 小林	11:05~11:55 エアロ50 (LOW~MID) 山口	11:20~12:00 エアロ40 (LOW~MID) 矢嶋	11:05~11:55 エアロ50 (LOW~MID) 長谷川		
12:00	11:40~12:30 エアロ50 (LOW~MID) 志賀						12:00
		12:20~12:50 ZUMBA30 小林	12:15~12:55 KaQiLa40 Aina	12:15~12:55 ヨガ40 矢嶋	12:10~12:50 キックボクシングシェイプ40 斉藤		
13:00						12:50~13:40 エアロ50 (LOW~MID) 山口	13:00
	13:30~14:00 ヨガ30 市毛	13:15~13:45 シンプルエアロ30 斉藤		13:10~14:00 バレトン50 塩野	13:20~14:00 エアロ40 (LOW~MID) 中新田		
14:00							14:00
	14:15~14:45 リンバストレッチ30 市毛	14:05~14:35 エアロ30 (LOW) 中新田	14:10~14:40 ステップ30 高橋(磨)	14:10~15:00 ナニアロハ50 伴			
15:00		14:40~15:10 骨盤EX30 中新田	14:50~15:40 ヨガ50 高橋(磨)				15:00
	15:15~15:45 いきいき健康体操30 山口	~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	~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	~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 18:40~19:40 アーティストクラス		
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:30							19:30
20:00	20:10~20:40 ポールエクササイズ30 笹川	20:20~20:50 ピラティス入門30 奥田	20:10~20:50 キックボクシングシェイプ40 斉藤	20:10~20:40 かんたんヒップホップ30 RIO	20:00~20:20 筋コンディショニング 佐藤(睦)		20:00
21:00	20:55~21:35 ZUMBA40 長島	21:00~21:30 エアロサーキット30 奥田	21:00~21:40 ボディケア40 谷口	20:50~21:30 1.35週目ヨガ40 2.4週目ピラティス40 成田			21:00
22:00							22:00