

第1スタジオレッスンスケジュール

H29.4

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:15~10:45 ストレッチ 30 森	10:20~11:10 健康増進クラス 50 加治木	10:15~10:45 エアロ 30 (LOW) 山口	10:15~10:45 健康増進クラス 30 森	10:15~10:45 KaQiLa 30 長谷川		10:00
11:00	11:00~11:50 エアロ 50 (LOW~MID) 小林	11:20~12:10 エアロ 50 (LOW~MID) 志賀	10:55~11:45 エアロ 50 (LOW~MID) 山口	11:00~11:40 エアロ 40 (LOW~MID) 矢嶋	10:55~11:45 エアロハイ50 (LOW~HI) 長谷川	11:10~11:40 リフレッシュヨガ 阿久井	11:00
12:00	12:05~12:45 ステップ 40 小林	12:20~13:10 ヨガ 50 志賀	11:55~12:45 ピラティス入門 50 岡	11:55~12:45 ヨガ 50 矢嶋	11:55~12:35 キックボクシングシェイプ 40 斉藤	11:45~12:35 ピラティス 50 阿久井	12:00
13:00	13:00~13:50 ヨガ 50 市毛	13:20~14:00 シンプルエアロ 40 斉藤	13:00~13:50 ZUMBA 50 田口	13:00~13:50 バレトン 50 塩野	12:45~13:35 ピラティス 50 岡	12:50~13:40 エアロ 50 (LOW~MID) 山口	13:00
14:00	14:10~14:50 アロマ&リンパストレッチ 40 市毛	14:10~14:40 エアロ 30 (LOW) 中新田	14:10~14:40 ステップ 30 高橋 (磨)	14:10~15:00 十ニアロハ 50 伴	13:45~14:15 エアロ 30 中新田	14:25~15:05 エンジョイラテン 40 中新田	14:00
15:00	15:00~15:40 いきいき健康体操 40 山口	14:50~15:40 健康増進クラス 50 中新田	14:50~15:40 ヨガ 50 高橋 (磨)				15:00
16:00				~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~ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス		16:00
17:00	~ダンススクール~ 17:30~18:30 ジュニアクラス		~ダンススクール~ 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:40~19:40 アーティストクラス				17:00
18:00							18:00
19:30							19:30
20:00				20:10~21:00 エアロサーキット 50 (LOW~HI) 高橋 (磨)			20:00
21:00	20:20~21:10 ZUMBA 50 長島	20:10~21:00 ピラティス 50 奥田	20:20~21:00 キックボクシングシェイプ 40 斉藤				21:00
22:00	21:20~22:10 骨盤EX 50 斉藤	21:10~22:00 エアロ 50 (LOW~MID) 西川	21:10~21:50 ZUMBA 40 小林	21:05~21:55 ヨガ 50 高橋 (磨)			22:00