第１スタジオレッスンスケジュール　H30.10

	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 山口	10：20～11：45 健康増進クラス 30 笹川	10：15～10：45 エアロ 30（LOW）山口	10：15～10：55 健康増進クラス 40　加治木	10：15～10：45 kaQiLa 30 長谷川		
11:00	11：00～11：50 エアロ 50 （LOW～MID） 小林	11：05～11：55 エアロ 50 （LOW～MID）志賀	10：55～11：45 エアロ 50 （LOW～MID） 山口	11：05～11：45 エアロ 40 （LOW～MID）矢嶋	11：00～11：50 エアロハイ50 （LOW～HI） 長谷川	11：00～11：40 スローフローヨガ40	11:00
12:00	12：05～12：45 ステップ 40 小林	12：10～13：00 骨盤ＥＸ 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	12：05～12：45 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	13：15～13：55 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	13：00～13：50 骨盤ＥＸ 50 中新田	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	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 ナニアロハ 50 伴	14：05～14：45 エアロ 40 （LOW～MID）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 健康ボール体操 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 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
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							20:00
	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	20：10～21：00 ディスコワールド 50 長島			
21:00	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	21：10～20：00 ヨガ 50 成田			21:00
22:00							22:00