

第1スタジオレッスンスケジュール H30.11

	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)	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 菅	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	~ダンススクール~ 15:20~16:10 キッズクラス		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	16:20~17:20 リトルクラス	16:20~17:20 リトルクラス		17:00
18:00			18:40~19:40 アーティストクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス		18:00
19:30				18:40~19:40 アーティストクラス			19:30
20:00							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	20:10~21:00 ディスコワールド 50 長島			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	21:10~20:00 ヨガ 50 成田			22:00