第1スタジオレッスンスケジュール　10月

※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			～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				16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:30							19:30
20:00							20:00
	20：20～20：50 ZUMBA30　長島	20：10～20：40 ピラティス入門30　奥田	20：20～20：50 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
	21：20～21：50 ボールリラックス30　笹川	21：10～21：40 エアロ30（LOW～MID）　西川	21：20～21：50 ZUMBA30　小林	21：10～21：40 ヨガ30　成田			
22:00							22:00