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	10:15~10:45 ヨガ入門 30 吉川	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 KaQiLa30 長谷川		
11:00							11:00
	11:05~11:55 エアロ 50(LOW~MID) 小林	11:15~11:45 ヒップホップ基礎編30 HIROHITO	11:05~11:55 エアロ 50(LOW~MID) 山口	11:25~11:55 エアロ 30(LOW~MID)矢嶋	11:05~11:55 エアロ50 (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	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						12:50~13:40 エアロ 50(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 斉藤		13:15~13:45 バレトン30 塩野	13:15~13:45 骨盤EX 30 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)				
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～ 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				17:00
18:00							18:00
19:30							19:30
20:00							20:00
	20:10~20:40 ポールエクササイズ30 笹川	20:10~20:40 ピラティス入門30 奥田	20:10~20:40 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 SAKI			
21:00							21:00
	21:00~21:30 ZUMBA30 長島	21:00~21:30 エアロ30(LOW~MID)西川	21:00~21:30 ZUMBA30 小林	21:00~21:30 1.3.5週目ヨガ30 2.4週目ピラティス30 成田			
22:00							22:00

※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 ⇒ 20名

ヨガ・ピラティス・骨盤EX・KaQiLa・健康体操系
ストレッチ系 ⇒ 25名