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	10：15～11：05 ヨガ50 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 KaKiLa30 長谷川		
11:00		11：15～12：05 エアロ 50（LOW~MID） 小林	11：05～11：55 エアロ 50（LOW~MID） 山口	11：20～12：00 エアロ 40（LOW~MID）矢嶋	11：05～11：55 エアロ50（LOW~MID） 長谷川		11:00
12:00	11：40～12：30 エアロ 50（LOW~MID） 志賀	12：20～12：50 ZUMBA30 小林	12：15～12：55 KaQiLa40 Aina	12：15～12：55 ヨガ40 矢嶋	12：10～12：50 キックボクシングシェイプ40 斉藤		12:00
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		13：10～14：00 バレトン50 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	14：05～14：35 エアロ 30（LOW） 中新田	14：10～14：40 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		14：40～15：10 骨盤EX 30 中新田	14：50～15：40 ヨガ 50 高橋（磨）				15:00
	15：15～15：45 いきいき健康体操 30 山口	～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	～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	～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 18：40～19：40 アーティストクラス		16:00
16:00							
17:00							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	20：20～20：50 ピラティス入門30 奥田	20：10～20：50 キックボクシングシェイプ 40 斉藤	20：10～20：40 かんたんヒップホップ30 SAKI			
21:00	20：55～21：35 ZUMBA40 長島	21：00～21：30 エアロサーキット30 奥田	21：00～21：40 ボディケア40 谷口	20：50～21：30 1.3.5週目ヨガ40 2.4週目ピラティス40 成田			21:00
22:00							22:00