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
	１０：１５～１１：０５ 健康増進クラス50 加治木	１０：２０～１１：１０ ボディケア50 佐藤（遥）	１０：１５～１０：４５ エアロ３０(Low) 山口	１０：１５～１０：５５ 健康増進クラス４０ 河村	１０：１５～１０：４５ KaQiLa３０ 長谷川		
11:00							11:00
	１１：４０～１２：３０ エアロ 50（LOW~MID） 志賀	１１：２０～１２：１０ 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		
12:00		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		
13:00						１２：５０～１３：４０ エアロ 50（LOW~MID） 山口	13:00
	１３：３０～１４：００ 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	１３：２０～１４：００ エアロ40（LOW~MID）中新田		
14:00							14:00
	１４：１５～１４：５５ リンパストレッチ４０ 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）	１４：１０～１５：００ ナニアロハ５０ 伴			
15:00		１４：４０～１５：１０ 骨盤EX３０　中新田	１４：５０～１５：４０ ヨガ５０ 高橋（磨）				15:00
	１５：１５～１５：５５ いきいき健康体操４０ 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 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～ 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
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 若井		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 Lio			
21:00	２０：５５～２１：３５ ZUMBA40 佐藤(美)	２０：４０～２１：１０ かんたんヒップホップ30 RYUSEI	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