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							11:00
		１１：１５～１２：０５ エアロ 50（LOW~MID） 小林	１１：０５～１１：５５ エアロ 50（LOW~MID） 山口	１１：２５～１１：５５ エアロ 30（LOW~MID）矢嶋	１１：０５～１１：５５ エアロ50（LOW~MID） 長谷川		
12:00	１１：４０～１２：３０ エアロ 50（LOW~MID） 志賀						12:00
		１２：２０～１２：５０ ZUMBA30　小林	１２：１５～１２：４５ KaQiLa30 Aina	１２：１５～１２：４５ ヨガ30 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
	１３：１５～１３：４５ ヨガ 30　市毛	１３：１５～１３：４５ シンプルエアロ 30　斉藤		１３：０５～１３：５５ 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						
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	～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 笹川	２０：１０～２０：４０ 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				２０：５０～２１：３０ 1.3.5週目ヨガ40　2.4週目ピラティス40 成田			21:00
	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				
22:00							22:00