

# スタジオレッスン タイムスケジュール

平成29年10月～

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00 ピラティス 長崎	10:00 ハタヨガ 前田	10:00 はじめてエアロ 西村	10:00 骨盤矯正 稲田	10:00 気功体操 寺村	10:00 マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村
10:30	11:00	10:45	10:45	11:00	10:45	10:45
11:00	11:15 パレトン 長崎	10:55 オリジナルエアロ 前田	11:00 リラックスヨガ 西村	11:15 かんたんエアロ 前田	11:00 ZUMBA Gold 寺村	11:00 かんたんエアロ 寺村
11:30	12:00	11:40	11:45	12:00	11:45	11:45
12:00	12:00	11:50 早川塾 (スローエアロ) 早川	12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田	12:00		12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田
12:30	13:00 はじめてエアロ 山添	12:45 リラックスヨガ 林	13:30	12:45 リラックスヨガ 橋本		13:30
13:00	13:45	13:45		13:45		
13:30	14:00 チャレンジエアロ 山添	14:00 ヨガ (特別) 山内	14:00 気功太極拳 (特別) 竹内	14:00 かんたんエアロ 幸野	14:00 ステップ 川上	
14:00	14:45	15:00	15:00	14:45	14:45	
14:30	15:00 気功太極拳 入門編 (特別) 竹内	15:15 早川塾 (中級) 早川		15:00 ヨガ (特別) 山内		
15:00	16:00	16:00		16:00		
15:30						
16:00						
18:30	18:30 コアトレーニング 田村	18:30 かんたんエアロ 寺村	18:45 引き締めEX 幸野	19:00 チャレンジエアロ 西村	18:45 ピラティス 吉田	18:45 パワーヨガ 吉川
19:00	19:15	19:15	19:15	19:45	19:30	19:45
19:30	19:30 リラックスヨガ 佐川	19:30 ZUMBA 寺村	19:30 かんたんエアロ 幸野	20:00 パレトン 西村	19:45 ステップ 川上	20:00 オリジナルエアロ 寺村
20:00	20:30	20:15	20:15	20:45	20:30	20:50
20:30	20:45 チャレンジエアロ 川上	20:30 かんたんステップ 米田	20:30 アロマパワーヨガ 吉川	21:00 ZUMBA 寺村	20:45 かんたんエアロ 川上	
21:00	21:30	21:15	21:30	21:45	21:30	
21:30						

レッスンに関して(内容、時間帯、インストラクター)は、変更の可能性があります。ご了承ください。

安全面・レッスンの進行上の理由により、レッスンに遅れないよう、ご協力お願いします。

5分以上遅れてのレッスン参加お断りさせていただきます。



マークは靴を使用するレッスンになります