

























	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00 かんたん ステップ 米田  10:45	10:00 ハタヨガ 前田 10:45	10:00 はじめてエアロ 西村  10:45	10:00 骨盤矯正 稲田 11:00	10:00 気功体操 寺村 10:45	10:00 マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村 10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ 橋本 12:00	10:55 オリジナルエアロ 前田  11:40	11:00 バレトン 西村 11:45	11:15 かんたんエアロ 前田  12:00	11:00 ZUMBA Gold 寺村  11:45	11:00 かんたんエアロ 寺村  11:45
12:00		11:50 早川塾 (スローエアロ) 早川  12:35	12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田			12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田
12:30		12:45 リラックスヨガ 林	13:30  13:30	12:45 リラックスヨガ 橋 本 13:45		13:30  13:30
13:00	13:15 はじめてステップ 幸野  13:45	13:45				
14:00	14:00 かんたんエアロ 幸野  14:45	14:00 ヨガ (特別) 山内	14:00 気功太極拳 (特別) 竹内	14:00 チャレンジエアロ 赤松  14:45	14:00 ステップ 川上  14:45	
14:30		15:00	15:00	15:00		
15:00	15:00 気功太極拳 入門編 (特別) 竹内	15:15		16:00 ヨガ (特別) 山内		
15:30		16:00 早川塾 (中級) 早川  16:00				
16:00	16:00			16:00		
18:30	18:30 コアトレーニング 田村 19:15	18:30 かんたんエアロ 寺村  19:15	18:45 引き締めEX 幸野 19:15	19:00 チャレンジエアロ 西村  19:45	18:45 ピラティス 吉田 19:30	18:45 パワーヨガ 吉川 19:45
19:00		19:30	19:30	20:00 バレトン 西村 20:45	19:45 ステップ 川上  20:30	20:00 オリジナルエアロ 寺村  20:50
19:30	19:30 リラックスヨガ 佐川 20:30	19:30 ZUMBA 寺村  20:15	19:30 かんたんエアロ 幸野  20:15	20:45	20:45	
20:00		20:30	20:30	21:00	20:45	
20:30	20:45 チャレンジエアロ 川上  21:30	21:15 かんたんステップ 米田  21:15	21:30 アロマパワーヨガ 吉川 21:30	21:00 ZUMBA 寺村  21:45	21:30 かんたんエアロ 川上  21:30	
21:00						
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、ご協力をお願いします。

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