

	月	火	水	木	金	土
9:00	朝ヨガ 橋本	どちらか1つ のご参加と なります。	どちらか1つ のご参加と なります。	骨盤調整ヨガ 橋本		
10:00	かんたんステップ 米田	ハタヨガ 前田	はじめてエアロ 西村 <b>NEW</b>	骨盤矯正 稲田	気功体操 寺村	9:45 <b>NE</b> マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村 定員 27 人
11:00	リラックスヨガ 橋本	テクニカルエアロ 前田 <b>NEW</b>	バレトン 西村 <b>NEW</b>	チャレンジエアロ 前田	ZUMBA Gold 寺村	かんたんエアロ 寺村
12:00		早川塾 (スローエアロ) 早川	コア トレーニング教室 (特別) 上田			コア トレーニング教室 (特別) 上田
13:00	はじめてエアロ 長谷川	リラックスヨガ 林		リラックスヨガ 橋本		
14:00	はじめてステップ 米田	ヨガ (特別) 山内	気功太極拳 (特別) 竹内	かんたんエアロ 赤松	ステップ 川上	
15:00	気功太極拳 入門編 (特別) 北川	早川塾 (中級) 早川		ヨガ (特別) 山内		

18:30	チャレンジエアロ 長谷川	かんたんエアロ 寺村	骨盤矯正ショート 稲田 <b>NEW</b>	チャレンジエアロ 西村	ピラティス 吉田	パワーヨガ 吉川
19:30	リラックスヨガ 橋本	ZUMBA 寺村	テクニカルエアロ 川上 <b>NEW</b>	バレトン 西村	ステップ 川上	定員20人
20:30	パワーエアロ 川上 <b>NEW</b>	はじめてステップ 米田	アロマパワーヨガ 吉川	ダンスエアロ 米田 <b>NEW</b>	かんたんエアロ& ストレッチ 川上	チャレンジエアロ 寺村

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頂いております。



マークは靴を使用するレッスンになります



定員〇人  
マークは人数制限のレッスンとなります