

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00 かんたんステップ 米田 	10:00 ハタヨガ 前田	10:00 ステップ& サーキット 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	10:45	10:45	10:45		10:45	10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ 橋本	10:55 オリジナルエアロ 前田 	11:00 バレトン 西村 	11:00 11:15 チャレンジエアロ 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		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		12:45		12:45		
13:00	13:15 はじめてエアロ 長谷川 	リラックスヨガ 林	 13:30	リラックスヨガ 橋本		 13:30
13:30	14:00	13:45	14:00	13:45	14:00	
14:00	14:15 はじめてステップ 米田 	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 赤松 	14:00 ステップ 川上 	
14:30	14:45	15:00	15:00	14:45	14:45	
15:00	15:00 気功太極拳 入門編 (特別) 北川			15:00 ヨガ (特別) 山内		
15:30		15:00 早川塾 (中級) 早川 				
16:00	16:00	16:00		16:00		

18:30	18:30	18:30	18:30			
18:45	18:45 チャレンジエアロ 長谷川 	18:30 かんたんエアロ 寺村 	18:30 たむトレスーキット 田村	18:50	18:45	18:45
19:00	19:15	19:15	19:15	19:35 チャレンジエアロ 西村 	19:30 ピラティス 吉田	19:45 パワーヨガ 吉川
19:30	19:30	19:30	19:30	19:45	19:45	19:45
20:00	20:30 リラックスヨガ 橋本	20:15 ZUMBA 寺村 	20:15 チャレンジエアロ 川上 	20:45 バレトン 西村	20:30 ステップ 川上 	20:00 チャレンジエアロ 寺村 
20:30	20:30	20:30	20:30	20:45	20:30	20:45
21:00	20:45 オリジナルエアロ 川上 	21:15 はじめてステップ 米田 	21:30 アロマパワーヨガ 吉川	21:00 ZUMBA 寺村 	21:30 かんたんエアロ& ストレッチ 川上 	
21:30	21:30		21:30	21:45	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