

2020年7月～

月	火	水	木	金	土
9:00 朝ヨガ 橋本	9:00 どちらか1つ のご参加と なります。	9:00 どちらか1つ のご参加と なります。	9:00 骨盤調整ヨガ 橋本	9:00 どちらか1つ のご参加と なります。	9:00 マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村
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& サーフィン 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 定員20人 10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
11:00 リラックスヨガ 橋本	11:00 オリジナルエアロ 前田	11:00 バレトン 西村	11:00 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 定員20人 12:00	11:40	11:45	12:00	11:45	11:45
12:00	12:35	12:45	12:45	12:00	12:00
12:30					
13:00 13:15	13:15 リラックスヨガ 林	13:30	13:30 リラックスヨガ 橋本	13:45	13:30
13:30 はじめてエアロ 長谷川	13:45 定員20人	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
14:00 14:15	14:00	14:45	14:45	14:45	14:45
14:30 はじめてステップ 米田	14:45	15:00	15:00	15:00	15:00
15:00 15:30	15:00 気功太極拳 入門編 (特別) 北川	16:00	16:00	16:00	16:00
16:00					

18:30	18:30	18:30	18:30	18:45	18:45
18:45 チャレンジエアロ 長谷川	19:00 かんたんエアロ 寺村	19:00 たむトレサーフィン 田村	18:50 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	19:35	19:30	19:45
19:30	19:30	19:30	19:45 バレトン 西村	20:00 ステップ 川上	20:00 チャレンジエアロ 寺村
20:00 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 アロマパワーヨガ 吉川	20:45 21:00 ZUMBA 寺村	20:45 21:00 かんたんエアロ& ストレッチ 川上
20:30 定員20人 20:30	20:30	20:30	20:45	21:45	21:45
20:45					
21:00 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	21:30 定員20人		
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頂いております



ークは靴を使用するレッスンになります



定員○人



マークは人数制限のレッスンとなります