

2020年7月～

	月	火	水	木	金	土
9:00	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。	9:00 骨盤調整ヨガ 橋本	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	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	定員20人 10:45	10:45	10:45	定員27人 11:00	10:45	定員20人 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	11:15 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	定員20人 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	12:45	12:00	12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田
12:30	12:30	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:00	13:15 はじめてエアロ 長谷川	13:15 リラックスヨガ 林	13:30	13:15 リラックスヨガ 橋本	13:15	13:30
13:30	定員20人 13:45	定員20人 13:45	定員20人 13:45	定員20人 13:45	13:45	13:45
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15
14:30	14:45 はじめてステップ 米田	14:45 ヨガ (特別) 山内	14:45 気功太極拳 (特別) 竹内	14:45 かんたんエアロ 赤松	14:45 ステップ 川上	14:45
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30 気功太極拳 入門編 (特別) 北川	15:30 早川塾 (中級) 早川	15:30	15:30 ヨガ (特別) 山内	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00

18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
18:45	18:45 チャレンジエアロ 長谷川	18:45 かんたんエアロ 寺村	18:45 たむトレサーキット 田村	18:50	18:45	18:45
19:00	19:15	19:15	19:15	19:00 チャレンジエアロ 西村	19:00 ピラティス 吉田	19:00 パワーヨガ 吉川
19:30	19:30	19:30	19:30	19:35	19:30	19:30
20:00	20:00 リラックスヨガ 橋本	20:00 ZUMBA 寺村	20:00 チャレンジエアロ 川上	20:00 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
20:30	定員20人 20:30	20:15	20:15	20:45	20:30	20:45
21:00	20:45	20:30	20:30	21:00	20:45	20:45
21:30	21:30 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	21:45 ZUMBA 寺村	21:45 かんたんエアロ& ストレッチ 川上	21:45
21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45

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頂いております



靴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