

2017.4月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		
9:00													9:00	
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(渡部)		9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)		9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)		9:30~9:50 おはようストレッチ(片岡)		9:30~9:50 おはようストレッチ(木村)				30	
10:00													10:00	
10:15	10:15~10:45 はじめてエアロ(生田)	10:15~11:00 スピリチュアルヨガ (白石秀)	10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:15~10:45 ひめトレ(松本)	10:15~10:45 はじめてステップ(中村)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛貴)	10:15~11:00 ピラティス (川村)	10:15~11:00 からだ機能改善運動 (織田)	10:15~11:00 RITMOS (佐川)	10:00~10:30 はじめてエアロ(生田)	10:15~10:45 ストレッチ(木村)		30	
11:00													11:00	
11:15	11:15~12:00 ZUMBA (伊藤)	11:15~12:00 自力整体 (森岡泰)	11:15~12:00 groove (森岡)	11:15~12:00 CORE & FITNESS (澤近)	11:15~12:00 オリジナルエアロ (中村)	11:15~12:00 ウェープリングヨガ (栗田)	11:15~12:00 かんたんステップ (織田)	11:15~12:00 骨盤エクササイズ (松本)	11:15~11:45 はじめてステップ(森岡)	11:15~12:00 ハタヨガ (大西)	11:00~11:45 CORE & FITNESS (澤近)	11:00~11:45 ジャズファンク (丸山)	30	
12:00													12:00	
12:15	12:15~13:00 チャレンジステップ (中村)	12:15~12:45 ウェーブストレッチ(白石秀)	12:15~13:00 ハタヨガ (杉山)		12:15~13:00 RITMOS (麓山)		12:15~13:00 チャレンジエアロ (永峰)		12:15~13:00 XPOWER (稲垣)	12:15~13:00 ダンスエアロ (森岡)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近)	30	
13:00													13:00	
13:15	13:15~14:00 RADICAL (中村)	13:15~14:00 美ボディメイクヨガ (白石麻)	13:15~13:45 はじめてステップ(岡本)	13:15~14:00 ボール&ピラティス (梶原)	13:15~14:00 ラテンエクスペリエンスサルサ (麓山)	13:15~14:00 骨盤エクササイズ (松本)	13:15~14:00 groove (永峰)	13:15~14:00 ウェープリングヨガ (森岡)	13:15~14:00 はじめてバレエ (親松)		13:15~14:00 RADICAL (袋瀬)	13:15~14:00 自力整体 (森岡泰)	30	
14:00													14:00	
14:15	14:15~15:00 かんたんエアロ (川村)	14:15~14:45 ストレッチポール(西尾)	14:15~15:00 RADICAL (栗田)	14:15~15:00 かんたんエアロ (岡本)	14:15~14:45 はじめてエアロ(松本)	14:15~15:00 からだ機能改善運動 (麓山)	14:15~15:00 かんたんステップ (森岡)	14:15~15:00 ZUMBA (野村)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)		14:15~15:00 BODYSTEP (生田)	14:15~15:00 PHIピラティス (國廣)	30	
15:00													15:00	
15:15	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)	こども 体育スクール 15:00~19:00	15:15~16:00 XPOWER (稲垣)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		15:15~16:15 バレエ (阿部)		15:15~16:00 HIPHOP (佐野)	こども 体育スクール 13:00~19:00	15:15~16:00 ZUMBA (徳森)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ (杉山)	30	
16:00			16:15~17:25 社交ダンス (山下)						16:15~17:00 BODYATTACK (栗田)					30
17:00														
18:00													18:00	
19:00													19:00	
19:30													19:30	
19:45	19:45~20:15 はじめてステップ(佐川)	19:45~20:15 アディダスGYM&RUN(澤近)	19:30~20:15 RADICAL (中村)	19:30~20:15 ウェープリングヨガ (森岡)	19:30~20:15 RADICAL (栗田)		19:30~20:15 RITMOS (中村)		19:15~20:15 ボール&ピラティス (梶原)				20:00	
20:00													20:00	
20:45	20:45~21:30 RITMOS (佐川)	20:45~21:30 RADICAL (伊藤)	20:40~21:25 かんたんステップ (中村)	20:40~21:25 groove (森岡)	20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK (栗田)	20:40~21:25 スピリチュアルヨガ (白石秀)	20:40~21:25 XPOWER (稲垣)	20:30~21:30 オリジナルエアロ (織田)	20:30~21:15 BODYSTEP (金谷)				21:00	
21:00													21:00	
21:45	21:45~22:30 ZUMBA (野村)	21:45~22:30 はじめてヨガ (杉山)	21:40~22:25 RADICAL (袋瀬)	21:40~22:40 HIPHOP (関谷)	21:40~22:25 ZUMBA (石原)	21:50~22:35 PHIピラティス (國廣)	21:40~22:25 RADICAL (織田)	21:40~22:25 CORE & FITNESS (澤近)					22:00	
22:00													22:00	
23:00													23:00	