

2017.10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	10:15~10:45 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)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:15~10:45 はじめてステップ(中村)	10:00~10:45 太極拳入門 (盛貴)	10:15~11:00 ダンスエアロ (織田)	10:15~11:00 ピラティス (川村)	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ (大西)	10:15~10:45 ストレッチ(木村)		30		
11:00	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)	11:15~11:45 ウェーブストレッチ(白石)	11:00~11:45 RADICAL MEGABANZ (中村)	11:15~12:00 ウェーブリングヨガ (栗田)	11:15~11:45 はじめてエアロ(松本)	11:15~12:00 からだ機能改善運動 (織田)	11:00~11:45 RITMOS (佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ(森岡)	11:00~11:45 Figure8Fitness (澤近)	11:00~11:45 ジャズファンク (丸山)	30		
12:00	12:15~13:00 チャレンジステップ (中村)	12:15~12:45 ストレッチポール(渡部)	12:15~13:00 ハタヨガ (杉山)		12:15~13:00 XPOWER (福垣)		12:15~13:00 groove (永峰)		12:15~13:00 RADICAL USOUND (袋瀬)	12:00~12:45 オリジナルエアロ (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	13:15~14:00 RITMOS (中村)	13:15~14:00 Figure8Fitness (澤近)	13:15~13:45 はじめてステップ(岡本)	13:15~14:00 ポール&ピラティス (梶原)	13:15~14:00 かんたんエアロ (麓山)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~14:00 かんたんステップ (永峰)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	13:15~14:00 XPOWER (宮尾)		13:15~14:00 BODYSTEP (生田)	13:15~14:00 自力整体 (森岡 泰)	30		
14:00	14:15~15:00 かんたんエアロ (川村)	14:15~15:00 美ボディメイクヨガ (白石 麻)	14:15~15:00 RADICAL USOUND (栗田)	14:15~14:45 はじめてエアロ(岡本)	14:15~15:00 RITMOS (麓山)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~15:00 かんたんエアロ (森岡)	14:15~15:00 ZUMBA gold (野村)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)		14:15~15:00 RADICAL USOUND (袋瀬)	14:15~15:00 PHIピラティス (國廣)	30		
15:00	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 はじめてヨガ (西岡)	15:15~16:00 からだ機能改善運動 (徳森)	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)	こども 体育スクール 15:00~20:00	15:15~16:15 バレエ (阿部)	こども 体育スクール 15:00~20:00	15:15~16:00 HIPHOP (佐野)	こども 体育スクール 13:00~19:00	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 LES MILLS BODYATTACK (栗田)			30
17:00															
18:00													30		
19:00													30		
20:00	19:45~20:30 RITMOS (佐川)	19:45~20:15 アディダスGYM&RUN(澤近)	19:45~20:30 かんたんステップ (中村)	19:45~20:30 スピリチュアルヨガ (白石)	19:45~20:30 RADICAL USOUND (栗田)		19:45~20:15 はじめてステップ(森岡)		19:15~20:15 ポール&ピラティス (梶原)				30		
21:00	20:45~21:30 RADICAL FIGHTDO (伊藤)	20:45~21:30 はじめてヨガ (杉山)	20:45~21:30 XPOWER (宮尾)	20:45~21:30 RADICAL MEGABANZ (中村)	20:45~21:30 ZUMBA (五原)	20:45~21:30 自力整体 (森岡)	20:45~21:30 groove (森岡)	20:45~21:30 RADICAL FIGHTDO (織田)	20:30~21:15 LES MILLS BODYSTEP (金谷)				30		
22:00	21:45~22:30 ZUMBA (野村)	21:45~22:30 PHIピラティス (國廣)	21:45~22:30 RADICAL USOUND (袋瀬)	21:45~22:45 HIPHOP (関谷)	21:45~22:30 LES MILLS BODYATTACK (栗田)		21:45~22:45 オリジナルエアロ (織田)	21:45~22:30 Figure8Fitness (澤近)					30		
23:00													23:00		