2016 1月～　レッスンスケジュール

時間	月曜日 スタジオ1	月曜日 スタジオ2	水曜日 スタジオ1	水曜日 スタジオ2	木曜日 スタジオ1	木曜日 スタジオ2	金曜日 スタジオ1	金曜日 スタジオ2	土曜日 スタジオ1	土曜日 スタジオ2	日曜日 スタジオ1	日曜日 スタジオ2	時間
9:00													9:00
30		9:30～9:50 おはようストレッチ(大槻)		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(西尾)	9:30～9:50 おはようストレッチ(鹿田)		9:30～9:50 おはようストレッチ(片岡)				30
10:00	10:00～10:45 かんたんステップ (生 田)	10:00～10:45 自力整体 (赤岡 勲)	10:00～10:45 ゆったりエアロ (松 本)	10:15～10:45 ストレッチポール(西尾)	10:00～10:45 チャレンジステップ (中 村)	10:00～10:45 ZUMBA GOLD (野 村)	10:15～10:45 はじめてステップ(川村)	10:00～10:45 骨盤エクササイズ (松 本)	10:15～11:00 GROUP groove (赤岡 勲)	10:00～10:30 はじめてエアロ(生田) 10:40～11:00 ストレッチポール(大槻)	10:30～10:50 おはようストレッチ(白石)		10:00
30													30
11:00	11:00～11:45 かんたんエアロ (石 原)	11:00～11:45 はじめてヨガ (白 石)	11:00～11:45 CORE8FITNESS (澤 近)	11:00～11:45 リラックス気功 (金 覚)	11:00～11:45 ダンスエアロ (中 村)	11:00～11:45 ピラティス (栗 田)	11:00～11:45 ラテンエアロ (松 本)	11:00～11:45 LESMILLS BODYBALANCE (大 槻)	11:15～12:00 ゆったりエアロ (赤岡 勲)	11:15～12:00 ハタヨガ (大 西)	11:00～11:45 ジャズファンク (丸 山)	11:00～11:45 ハタヨガ (玉 木)	11:00
30													30
12:00	12:15～12:45 はじめてステップ(中村)	12:15～12:45 ウェーブストレッチ(一木)	12:15～13:00 ハタヨガ (藤 田)	12:15～12:45 ウエストキュッキュ(西尾)	12:15～13:00 パーベルマスター (一 木)	12:15～13:00 ベリーダンス (青 井)	12:15～13:00 GROUP groove (永 峰)	12:15～13:00 社交ダンス入門 (山 下)	12:15～13:00 LESMILLS BODYCOMBAT (鹿 田)	12:15～13:00 はじめてバレエ (眞 松)	12:00～13:00 ZUMBA FITNESS (野 村)	12:00～13:00 LESMILLS BODYBALANCE (大 槻)	12:00
30													30
13:00	13:15～14:00 RITMOS (中 村)	13:15～13:45 はじめてエアロ(西岡)	13:15～14:00 チャレンジエアロ (岡 本)	13:15～14:00 ピラティス (辻)	13:15～13:45 はじめてステップ (松本)	13:15～14:00 かんたんエアロ (小 倉)	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 (赤岡 勲)	13:15～14:00 ZUMBA FITNESS (伊 藤)	こども 体育スクール 13:00～19:00	13:15～14:15 LESMILLS BODYCOMBAT (鹿 田)	13:15～14:00 自力整体 (赤岡 勲)	13:00
30													30
14:00	14:15～15:15 ポール＆ピラティス (梶 原)	14:15～15:00 ZUMBA FITNESS (伊 藤)	14:15～14:45 はじめてステップ (岡本)	14:15～15:00 ジャズダンス (辻)	14:15～15:00 RITMOS (佐 川)	14:15～15:00 骨盤エクササイズ (松 本)	14:15～15:00 ダンスエアロ (赤岡 勲)	14:15～15:00 ストリートダンス (中 島)	14:15～15:00 PHIピラティス (園 歳)		14:30～15:15 かんたんエアロ (川 村)	14:30～15:30 ヴィンヤサヨガ (杉 山)	14:00
30		こども 体育スクール 15:00～19:00				こども 体育スクール 15:00～20:00		こども 体育スクール 15:00～20:00					30
15:00	15:30～16:30 フラダンス (狩 鷹)		15:15～16:00 GROUP POWER (福 塩)	15:15～16:00 社交ダンス (山 下)	15:15～16:15 ハタヨガ (大 西)		15:15～16:15 バレエ (眞 松)		15:15～16:00 HIPHOP (佐 野)		15:45～16:45 GROUP RIDE (鹿 田)	15:45～16:30 PHIピラティス (大 槻)	15:00
30									16:15～17:00 LESMILLS BODYATTACK (栗 田)				30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30		19:30～20:15 ZUMBA FITNESS (野 村)	19:30～20:15 かんたんエアロ (中 村)	19:30～20:15 ウェーブリングヨガ (赤岡 勲)	19:30～20:00 ウエストキュッキュ(一木)		19:30～20:30 オリジナルエアロ (鹿 田)		19:15～20:00 ポール＆ピラティス (梶 原)	19:15～20:00 はじめてHIPHOP (玉 木)			30
19:45～20:15 はじめてステップ(佐川)													19:45
20:00													20:00
30					20:15～21:00 LESMILLS BODYATTACK (栗 田)	20:15～21:00 バレエ入門 (青 島)		20:15～21:00 LESMILLS BODYBALANCE (大 槻)	20:15～21:00 GROUP POWER (福 塩)	20:15～21:00 ハタヨガ (玉 木)			30
20:40～21:25 RITMOS (佐 川)		20:40～21:10 はじめてエアロ(生田)	20:40～21:25 かんたんステップ (中 村)	20:40～21:25 GROUP groove (赤岡 勲)			20:45～21:15 はじめてステップ(鹿田)						20:40
21:00													21:00
30					21:15～22:00 ZUMBA FITNESS (石 原)	21:15～22:00 スピリチュアルヨガ (白 石)							30
21:40～22:25 GROUP POWER (福 塩)		21:30～22:15 はじめてヨガ (玉 木)	21:40～22:25 LESMILLS BODYCOMBAT (鹿 田)	21:40～22:40 HIPHOP (岡 谷)			21:30～22:15 かんたんエアロ (鹿 田)	21:30～22:15 PHIピラティス (園 歳)					21:40
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

THE COCONUT ザ・ココナツウェルネスクラブ 朝生田