2018. 7月～ レッスンスケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		時間
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
9:30													9:30
	9:50～10:10 おはようストレッチ		9:50～10:10 おはようストレッチ		9:50～10:10 おはようストレッチ		9:50～10:10 おはようストレッチ		9:50～10:10 おはようストレッチ				
10:00													10:00
30	10:30～11:00 はじめてステップ （白 玖）	10:30～11:00 はじめてラテンエアロ （山 家）	10:30～11:15 かんたんエアロ （三 木）	10:30～11:15 ハタヨガ （近 藤）	10:30～11:00 はじめてエアロ （安 本）	10:30～11:00 バランスコーディネーション （山 家）	10:20～11:05 かんたんエアロ （和 田）	10:30～11:00 スリム・スリム （永 峰）	10:30～11:15 かんたんステップ （三 木）	10:30～11:15 太極拳入門・24式 （藤 井）			30
11:00													11:00
30	11:15～12:00 ディスコワールド （田 井）	11:15～11:45 アロマフットセラピー （白 玖）	11:30～12:15 オキシジェノ （亀 岡）	11:30～12:15 ウェーブストレッチ （三 木）	11:15～12:00 フラダンス （滝 本）	11:15～12:00 オリジナルピラティス （亀 岡）	11:20～11:50 はじめてステップ （永 峰）	11:20～11:50 ひめトレ （和 田）	11:30～12:00 はじめてエアロ （永 峰）	11:25～12:10 からだリセット体操 （三 木）			30
12:00													12:00
30	12:15～13:00 からだリセット体操 （三 木）	12:15～13:00 太極カンフー扇 （北 尾）	12:25～13:10 グループ グルーヴ （永 峰）	12:30～13:00 ポルドプラ （亀 岡）	12:15～13:00 リトモス （佐 川）	12:15～13:00 はじめてフラメンコ （多 田）	12:05～12:50 オリジナルエアロ （小 室）	12:05～12:50 はじめてヒップホップ （冨 森）	12:15～13:00 オリジナルエアロ （永 峰）	12:20～12:50 ひめトレ （三 木）	12:00～12:45 ルーシーダットン （野志谷）		30
13:00													13:00
30	13:15～14:00 チャレンジエアロ （和 田）	13:15～14:00 バレトン （野志谷）	13:25～13:55 はじめてステップ （和 田）	13:15～14:00 ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （白 玖）	13:15～14:00 ピラティス （片 山）	13:15～14:00 美ユーティー ボディウェーブ （山 家）	13:00～14:00 ダンスエアロ （小 室）	13:00～14:00 自力整体 （岡 渕）	13:15～13:45 バーベルマスター （山田 寛）	13:15～13:45 阿波踊り入門 （山 岸）	13:00～14:00 自力整体 （岡 渕）	13:30～14:00 ウエストキュッ・キュッ	30
14:00													14:00
30	14:15～14:45 ベリーエクササイズ （滝 川）	14:15～14:45 はじめてエアロ （繊 田）	14:10～14:55 ズンバ （玉 木）	14:15～14:45 機能改善ヨガ （和 田）	14:15～15:00 かんたんエアロ （三 木）	14:15～15:00 ジャズダンス （片 山）	14:15～15:00 ユーバウンド （高 橋）	14:15～15:00 ヴィンヤサヨガ （近 藤）	14:00～14:45 自力整体 （岡 渕）	14:00～14:30 はじめてエアロ （愛 染）	14:15～14:45 バーベルマスター （松 山）	14:15～15:00 バランス コーディネーション （山 根）	30
15:00													15:00
30	15:00～15:45 オリジナルエアロ （繊 田）	15:15～16:00 自力整体 （片 山）	15:05～15:50 社交ダンス （北 井）	15:05～15:50 コリオスパイラル （松 本）	15:15～16:00 かんたんステップ （佐 川）	15:15～16:00 からだリセット体操 （三 木）	15:15～16:00 ハタヨガ （近 藤）	15:15～15:45 はじめてエアロ （繊 田）	14:55～15:40 グループ グルーヴ （木 村）	14:50～15:35 ハワイアンヨガ （六車 美）	15:10～15:55 ユーバウンド （高 橋）	15:15～16:00 かんたんエアロ （山 根）	30
16:00													16:00
30	16:10～16:40 ラン＆ウォーク （山田 寛）		16:00～16:45 メガダンス （竹 内）	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓 球）	16:10～16:30 はじめてトランポリン		16:15～17:00 かんたんステップ （繊 田）	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓 球）		15:50～16:35 オキシジェノ （玉 木）	16:10～16:55 グループ グルーヴ （木 村）	16:10～16:40 ストレッチポール	30
17:00													17:00
30											17:10～17:55 フルボックス （山田 寛）	17:00～18:30 スタジオ開放 （卓 球）	30
18:00													18:00
30									18:30～19:00 はじめてステップ （永 峰）	18:30～19:00 はじめてバンチシェイプ （塩 田）			30
19:00													19:00
30	19:15～20:00 リトモス （愛 染）	19:15～20:00 ウェーブストレッチ （三 木）	19:00～19:45 かんたんエアロ （塩 田）	19:00～19:45 フラダンス （齊 藤）	19:15～20:00 ズンバ （池 田）	19:15～19:45 はじめてエアロ （山 根）	19:15～20:00 ピラティス （片 山）	19:15～20:00 フラメンコ （多 田）	19:15～20:00 ユーバウンド （塩 田）	19:15～20:00 自力整体 （滝 川）			30
20:00													20:00
30	20:15～21:00 オリジナルエアロ （伊 東）	20:15～21:00 テンセグリティーヨガ （野志谷）	20:00～20:45 チャレンジステップ （白 玖）	20:00～20:30 バランストレーニング	20:15～21:00 バーベルマスター （木 村）	20:15～21:00 かんたんダンス （伊 東）	20:15～21:00 グループ グルーヴ （永 峰）	20:15～21:00 自力整体 （片 山）	20:15～21:15 バレエ （中 島）	20:15～20:45 ベリーエクササイズ （滝 川）			30
21:00													21:00
30	21:15～22:00 フルボックス （山田 寛）	21:15～22:00 足コロほぐし （伊 東）	21:00～21:45 ユーバウンド （塩 田）	21:00～21:45 オリジナルピラティス （亀 岡）	21:15～22:00 メガダンス （愛 染）	21:15～22:00 腰痛改善ヨガ （山 本）	21:15～22:00 シェイプアップ ステップ （玉 木）	21:15～22:00 オキシジェノ （亀 岡）					30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00