2017. 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	
9:00													9:00
	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 はじめてエアロ （白 玖）	10:30～11:00 美ューティーボディウェーブ （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 はじめてステップ （安 本）	10:30～11:00 バランス コーディネーション （山 家）	10:30～11:15 かんたんステップ （和 田）	10:30～11:00 スリム・スリム （永 峰）	10:30～11:00 はじめてステップ （三 木）	10:25～11:10 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 からだリセット体操 （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）	11:30～12:00 はじめてエアロ （永 峰）	11:30～12:00 ひめトレ （和 田）	11:15～12:00 かんたんエアロ （永 峰）	11:25～12:10 ウェーブストレッチ （三 木）			30
12:00		12:00～12:20 ストレッチ									12:00～12:45 ルーシーダットン （野志谷）		12:00
30	12:15～13:00 からだリセット体操 （三 木）	12:30～13:15 太極カンフー扇 （北 尾）	12:25～13:10 オリジナルエアロ （永 峰）	12:30～13:00 ポルドブラ （亀 岡）	12:15～13:00 リトモス （佐 川）	12:15～12:45 フレックスバンド	12:15～13:00 ズンバ （玉 木）	12:15～13:00 ヴィンヤサヨガ （近 藤）	12:15～13:00 グループ グルーヴ （永 峰）	12:20～12:50 ひめトレ （三 木）			30
13:00													13:00
30	13:20～14:05 チャレンジエアロ （和 田）	13:25～14:10 バレトン （野志谷）	13:30～14:00 はじめてエアロ （和 田）	13:15～14:00 フットコンディショニング （白 玖）	13:15～14:00 ラテンエアロ （山 家）	13:15～14:00 はじめてフラメンコ （多 田）	13:15～14:00 自力整体 （岡 渕）	13:15～14:00 はじめてヒップホップ （冨 森）	13:15～14:00 バーベルマスター （木 村）	13:15～13:45 阿波踊り入門 （笹 田）	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	14:25～14:55 ベリーエクササイズ （滝 川）	14:30～15:00 はじめてエアロ （繊 田）	14:15～15:00 シェイプアップ ステップ （玉 木）	14:15～14:45 ディスク＆ボール （和 田）	14:15～15:00 ピラティス （片 山）	14:15～14:45 はじめてエアロ （佐 野）	14:15～15:00 ハタヨガ （近 藤）	14:15～15:00 かんたん振付エアロ （繊 田）	14:15～14:45 はじめてエアロ （愛 染）	14:05～14:50 ハワイアンヨガ （六車 美）	14:15～15:00 グループ グルーヴ （木 村）	14:15～15:00 バランス コーディネーション （山 根）	30
15:00									15:00～15:30 フルボックス （山田 寛）	15:00～15:30 フレックスストレッチ			15:00
30	15:15～16:00 かんたんステップ （繊 田）	15:15～16:00 自力整体 （片 山）	15:15～16:00 ズンバ （竹 内）	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 ジャズダンス （片 山）	15:15～16:00 オリジナルエアロ （繊 田）	15:10～15:50 オキシジェノ （玉 木）	15:45～16:15 ラン＆ウォーク （山田 寛）		15:15～15:45 バーベルマスター （山田 寛）	15:15～15:45 はじめてエアロ （山 根）	30
16:00													16:00
30	16:15～16:45 バイバイ膝痛＆腰痛		16:15～17:00 社交ダンス （北 井）	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓 球）			16:15～16:35 とんでけ肩こり	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓 球）			16:00～16:45 フルボックス （山田 寛）	16:00～16:30 ストレッチポール	30
17:00													17:00
30												17:00～18:30 スタジオ開放 （卓 球）	30
18:00													18:00
30										18:30～19:00 ベリーエクササイズ （滝 川）			30
19:00													19:00
30	19:15～20:00 からだリセット体操 （三 木）	19:15～19:45 バランストレーニング	19:00～19:45 かんたんステップ （竹 内）	New 19:15～19:45 はじめて パンチシェイプ （塩 田）	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）	19:15～19:45 はじめてステップ （永 峰）	19:10～20:10 自力整体 （滝 川）			30
20:00													20:00
30	20:15～21:00 かんたんダンス （伊 東）	20:15～21:00 テンセグリティーヨガ （野志谷）	20:00～20:45 かんたんエアロ （塩 田）	20:00～20:45 フラダンス （齊 藤）	20:15～21:00 かんたんステップ （永 峰）	20:15～21:00 ハタヨガ （池 田）	20:15～21:00 バーベルマスター （佐 野）	20:15～21:00 自力整体 （片 山）	20:15～21:15 バレエ （中 島）				30
21:00													21:00
30	21:15～22:00 フルボックス （山田 寛）	New 21:15～22:00 足コロほぐし （伊 東）	21:00～21:45 オリジナルエアロ （伊 東）	21:00～21:45 オリジナルピラティス （亀 岡）	21:15～22:00 グループ グルーヴ （永 峰）	21:15～22:00 リボールケア® ストレッチ （山 本）	21:15～22:00 リトモス （愛 染）	21:15～22:00 オキシジェノ （亀 岡）					30
22:00													22:00
30													30
23:00													