2020. 1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	10:30～11:15 ディスコワールド （田 井）	10:30～11:15 ピラティス （白 玖）	10:30～11:15 かんたんエアロ （三 木）	10:30～11:15 はじめてヨガ （近 藤）	10:30～11:00 はじめてステップ （安 本）	10:30～11:00 美ューティーボディーウェーブ （山 家）	10:25～10:55 スリム・スリム （永 峰）	10:25～10:55 ひめトレ （和 田）	10:30～11:15 かんたんエアロ （三 木）	10:30～11:15 太極拳入門・24式 （北 尾）			30
11:00													11:00
30	11:30～12:00 はじめてエアロ （六車 友）	11:30～12:00 アロマフットセラピー （白 玖）	11:30～12:15 かんたんステップ （永 峰）	11:30～12:15 ストレッチーズ （三 木）	11:15～12:00 フラダンス （滝 本）	11:15～12:00 ハタヨガ （六車 美）	11:10～11:55 グループ グルーヴ （永 峰）	11:10～11:40 機能改善ヨガ （和 田）	11:30～12:00 はじめてステップ （永 峰）	11:30～12:15 からだリセット体操 （三 木）			30
12:00											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）	12:15～13:00 太極拳 32式剣 （北 尾）	12:30～13:15 リトモス （佐 川）	12:30～13:15 オキシジェノ （玉 木）	12:15～13:00 かんたんエアロ （山 根）	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）	12:25～12:55 ひめトレ （三 木）			30
13:00													13:00
30	13:15～14:00 かんたんエアロ （和 田）	13:15～14:00 バレトン （野志谷）	13:30～14:00 はじめてエアロ （佐 川）	13:30～14:15 ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （白 玖）	13:15～14:00 ズンバ （玉 木）	13:15～14:00 ウェーブストレッチ （三 木）	13:00～14:00 自力整体 （岡 渕）	13:00～14:00 ダンスエアロ （小 室）	13:15～13:45 ユーバウンド （高 橋）	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	14:15～15:00 ズンバ （池 田）	14:15～14:45 機能改善ヨガ （和 田）	14:15～15:00 社交ダンス （北 井）	14:30～15:00 バランストレーニング （佐 川）	14:15～15:00 ピラティス （片 山）	14:15～14:45 はじめてエアロ （三 木）	14:15～14:45 バーベルマスター （木 村）	14:15～15:00 ヴィンヤサヨガ （近 藤）	14:00～14:45 自力整体 （岡 渕）	14:15～14:45 はじめてエアロ （愛 染）	14:15～15:00 かんたんエアロ （山 根）	14:15～15:00 ストレッチーズ （六車 友）	30
15:00													15:00
30	15:15～15:45 はじめてステップ （六車 友）	15:15～16:00 ジャズダンス （片 山）	15:10～15:55 かんたんステップ （和 田）	15:10～15:55 バランス コーディネーション （山 家）	15:15～16:00 自力整体 （片 山）	15:15～16:00 コリオスパイラル （松 本）	15:15～16:00 かんたんステップ （繊 田）	15:15～16:00 ハタヨガ （近 藤）	15:00～15:45 グループ グルーヴ （木 村）	15:00～15:45 ピラティス ストレッチーズ （亀 岡）	15:15～15:45 パーベルマスター （木 村）	15:15～16:00 バランス コーディネーション （山 根）	30
16:00													16:00
30	16:05～16:35 なくなれ膝痛＆腰痛		16:05～16:50 メガダンス （竹 内）	16:15～18:15 スタジオ開放 （卓 球）			16:15～17:00 ファイドウ （繊 田）	16:15～18:15 スタジオ開放 （卓 球）	16:00～16:45 オキシジェノ （玉 木）		16:05～16:50 グループ グルーヴ （木 村）	16:10～16:55 アースヨガ （高 橋）	30
17:00													17:00
30											17:05～17:50 ユーバウンド （高 橋）	17:10～18:15 スタジオ開放 （卓 球）	30
18:00													18:00
30									18:15～18:45 はじめてパンチシェイプ （塩 田）				30
19:00				19:00～19:45 フラダンス （斎 藤）					19:00～19:45 ユーバウンド （塩 田）	19:10～19:40 ストレッチポール			19:00
30	19:15～20:00 メガダンス （愛 染）	19:15～19:45 はじめてエアロ （三 木）	19:15～20:00 かんたんステップ （塩 田）		19:15～20:00 オリジナルエアロ （繊 田）	19:15～20:00 ハタヨガ （池 田）	19:15～20:00 ピラティス （片 山）	19:15～20:00 フラメンコ （多 田）					30
20:00													20:00
30	20:15～21:00 ファイドウ （山田 寛）	20:15～21:00 足コロほぐし （伊 東）	20:15～21:00 ユーバウンド （塩 田）	20:15～20:45 ウエストキュッ・キュッ	20:15～21:00 ファイドウ （繊 田）	20:15～21:00 かんたんエアロ （伊 東）	20:15～20:45 はじめてステップ （永 峰）	20:15～21:00 自力整体 （片 山）	20:00～21:00 バレエ （中 島）	19:55～20:40 アースヨガ （愛 染）			30
21:00													21:00
30	21:15～22:00 ズンバ （山 家）	21:15～22:00 はじめてヨガ （野志谷）	21:15～22:00 リトモス （愛 染）	21:00～21:45 オリジナルピラティス （亀 岡）	21:15～22:00 バーベルマスター （山田 寛）	21:15～22:00 ストレッチーズ （永 峰）	21:00～21:45 グループ グルーヴ （永 峰）	21:15～22:00 オキシジェノ （玉 木）					30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00