2019. 4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								10:20～10:50 スリム・スリム （永　峰）					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 かんたんステップ （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）	10:30～11:00 はじめてエアロ （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 （藤　井）			30
11:00								11:20～11:50 ひめトレ （和　田）					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 かんたんエアロ （塩　田）	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 ハタヨガ （六車　美）	11:10～11:55 かんたんステップ （永　峰）		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）	12:25～13:10 グループ グルーヴ （永　峰）	12:30～13:00 オキシジェノ （玉　木）	12:15～13:00 かんたんステップ （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）	12:25～12:55 ひめトレ （三　木）			30
13:00							13:00～14:00 自力整体 （岡　渕）	13:00～14:00 ダンスエアロ （小　室）			13:00～14:00 自力整体 （岡　渕）		13:00
30	13:15～14:00 かんたんステップ （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 （玉　木）	13:15～14:00 ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （白　玖）	13:15～14:00 リトモス （佐　川）	13:15～14:00 ストレッチーズ （三　木）			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）		13:30～14:00 ウエストキュッ・キュッ	30
14:00									14:00～14:45 自力整体 （岡　渕）	14:00～14:30 はじめてエアロ （愛　染）			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）	14:15～14:45 はじめてエアロ （山　根）	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 ユーバウンド （高　橋）	14:15～15:00 ヴィンヤサヨガ （近　藤）			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				15:05～15:50 バランス コーディネーション （山　家）					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）			15:00
30	15:15～16:00 オキシジェノ （玉　木）	15:15～16:00 ジャズダンス （片　山）	15:10～15:55 かんたんエアロ （和　田）		15:15～16:00 かんたんエアロ （松　本）	15:15～16:00 自力整体 （片　山）	15:15～16:00 かんたんステップ （織　田）	15:15～16:00 ハタヨガ （近　藤）			15:15～16:00 ユーバウンド （高　橋）	15:15～16:00 バランス コーディネーション （山　根）	30
16:00			16:05～16:50 メガダンス （竹　内）	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓　球）					16:00～16:45 アースヨガ （高　橋）				16:00
30							16:15～17:00 ファイドウ （織　田）	16:15～18:15 スタジオ開放 （卓　球）			16:20～16:50 バーベルマスター （木　村）	16:15～17:00 アースヨガ （高　橋）	30
17:00											17:05～17:50 グループ グルーヴ （木　村）		17:00
30												17:10～18:30 スタジオ開放 （卓　球）	30
18:00									18:15～19:00 ズンバ （玉　木）				18:00
30													30
19:00				19:00～19:45 フラダンス （斎　藤）						19:05～19:35 ウエストキュッ・キュッ			19:00
30	19:15～20:00 リトモス （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 （織　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）	19:15～20:00 ユーバウンド （塩　田）	19:45～20:45 自力整体 （滝　川）			30
20:00							20:15～20:45 はじめてステップ （永　峰）		20:15～21:15 バレエ （中　島）				20:00
30	20:15～21:00 ファイドウ （山田　寛）	20:15～21:00 かんたんダンス （伊　東）	20:15～21:00 ユーバウンド （塩　田）	20:15～20:45 ストレッチポール	20:15～21:00 ファイドウ （織　田）	20:15～21:00 足コロほぐし （伊　東）		20:15～21:00 自力整体 （片　山）					30
21:00				21:00～21:45 オリジナルピラティス （亀　岡）			21:00～21:45 グループ グルーヴ （永　峰）						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 バーベルマスター （木　村）		21:15～22:00 メガダンス （愛　染）	21:15～22:00 ストレッチーズ （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