# 2017. 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 | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | 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 ボルドブラ （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 | 13:15～14:00 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 ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （白 玖） | 13:15～14:00 ラテンエアロ （山 家） | 13:05～13:50 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 （佐 野） | 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 | | | | | | 14:05～14:25 とんでけ肩こり | | | | | | | 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 （綾 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） | 14:35～14:55 なくなれ腰痛 | 14:15～15:00 ハタヨガ （近 藤） | 14:15～15:00 かんたん振付エアロ （綾 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 グループグループ （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 （綾 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 （綾 田） | 15:10～15:50 オキシジェノ （玉 木） | | | 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 | | | | | | | | | 15:45～16:15 ラン＆ウォーク （山田 寛） | | | | 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） | | | 16:15～16:45 はじめてステップ （六車 友） | 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） | 19:15～19:45 フレックスバンド | 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 | 20:15～20:45 はじめてエアロ （伊 東） | 20:15～21:00 テンセグリティーヨガ （野志谷） | 20:00～20:45 バーベルマスター （木 村） | 20:00～20:45 フラダンス （齊 藤） | 20:15～20:45 はじめてステップ （永 峰） | 20:15～21:00 ハタヨガ （池 田） | 20:15～20:45 はじめてエアロ （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） | 21:15～22:00 かんたんダンス （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 | | | | | | | | | | | | | |