# 2020. 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<br>おはようストレッチ | | 9:50～10:10<br>おはようストレッチ | | 9:50～10:10<br>おはようストレッチ | | 9:50～10:10<br>おはようストレッチ | | 9:50～10:10<br>おはようストレッチ | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 30 | 10:30～11:15<br>ディスコワールド<br>（田 井） | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>（白 玖） | 10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>（三 木） | 10:30～11:15<br>はじめてヨガ<br>（近 藤） | 10:30～11:00<br>はじめてステップ<br>（安 本） | 10:30～11:00<br>美ューティーボディーウェーブ<br>（山 家） | 10:25～10:55<br>スリム スリム<br>（永 峰） | 10:25～10:55<br>ひめトレ<br>（和 田） | 10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>（三 木） | 10:30～11:15<br>太極拳入門・24式<br>（北 尾） | | | 30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 30 | 11:30～12:00<br>はじめてエアロ<br>（六車 友） | 11:25～12:10<br>フットコンディショニング<br>（白 玖） | 11:30～12:15<br>かんたんステップ<br>（永 峰） | 11:30～12:15<br>ストレッチーズ<br>（三 木） | 11:15～12:00<br>フラダンス<br>（滝 本） | 11:15～12:00<br>ハタヨガ<br>（六車 美） | 11:10～11:55<br>グループ グルーヴ<br>（永 峰） | 11:10～11:55<br>機能改善ヨガ<br>（和 田） | 11:30～12:00<br>はじめてステップ<br>（永 峰） | 11:30～12:15<br>からだリセット体操<br>（三 木） | | | 30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 30 | 12:15～13:00<br>からだリセット体操<br>（三 木） | 12:30～13:00<br>ウエストキュッ・キュッ | 12:30～13:15<br>リトモス<br>（佐 川） | 12:30～13:15<br>太極拳 32式剣<br>（北 尾） | 12:15～13:00<br>かんたんエアロ<br>（山 根） | 12:15～13:00<br>はじめてフラメンコ<br>（多 田） | 12:05～12:50<br>ダンスエアロ<br>（小 室） | 12:05～12:35<br>はじめてエアロ<br>（谷） | 12:15～13:00<br>オリジナルエアロ<br>（永 峰） | 12:25～12:55<br>ひめトレ<br>（三 木） | 12:00～12:45<br>ルーシーダットン<br>（野志谷） | | 30 |
| 13:00 | | | | | | | | New | | | | | 13:00 |
| 30 | 13:15～14:00<br>ズンバ<br>（池 田） | 13:15～14:00<br>バレトン<br>（野志谷） | 13:30～14:00<br>ユーバウンド<br>（安 本） | 13:30～14:00<br>はじめてエアロ<br>（和 田） | 13:15～14:00<br>ズンバ<br>（玉 木） | 13:15～14:00<br>ウェーブストレッチ<br>（三 木） | 13:00～14:00<br>自力整体<br>（岡 渕） | 13:00～14:00<br>ベーシックダンス<br>（小 室） | 13:15～13:45<br>ユーバウンド<br>（安 本） | 13:15～13:45<br>阿波踊り入門<br>（山 岸） | 13:00～14:00<br>自力整体<br>（岡 渕） | 13:30～14:00<br>バランストレーニング<br>（六車 友） | 30 |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:00～14:45<br>自力整体<br>（岡 渕） | | | | 14:00 |
| 30 | 14:15～15:00<br>かんたんエアロ<br>（三 宮） | 14:15～14:45<br>オキシジェノ<br>（玉 木） | 14:15～15:00<br>社交ダンス<br>（北 井） | 14:15～14:45<br>バランストレーニング<br>（佐 川） | 14:15～15:00<br>ピラティス<br>（片 山） | 14:15～14:45<br>はじめてエアロ<br>（三 木） | 14:15～15:00<br>オリジナルエアロ<br>（小 室） | 14:15～15:00<br>ヴィンヤサヨガ<br>（近 藤） | New | 14:15～14:45<br>はじめてエアロ<br>（愛 染） | 14:15～15:00<br>はじめてエアロ<br>（山 根） | 14:15～15:00<br>ストレッチーズ<br>（六車 友） | 30 |
| 15:00 | | | | | | | New | | 15:00～15:30<br>グループ パワー<br>（木 村） | 15:00～15:45<br>ピラティス<br>ストレッチーズ<br>（亀 岡） | New | | 15:00 |
| 30 | 15:15～15:45<br>はじめてステップ<br>（三 宮） | 15:15～16:00<br>自力整体<br>（片 山） | 15:10～15:55<br>かんたんステップ<br>（佐 川） | 15:10～15:55<br>バランス<br>コーディネーション<br>（山 家） | 15:15～16:00<br>ジャズダンス<br>（片 山） | 15:15～16:00<br>コリオスパイラル<br>（松 本） | 15:15～16:00<br>かんたん振付エアロ<br>（織 田） | 15:15～16:00<br>ハタヨガ<br>（近 藤） | 15:45～16:30<br>ファイドウ<br>（山田 寛） | | 15:15～16:00<br>グループ パワー<br>（木 村） | 15:15～16:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>（山 根） | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | 16:05～16:35<br>バイバイ膝痛＆腰痛 | | 16:05～16:50<br>メガダンス<br>（竹 内） | | | | 16:15～17:00<br>ファイドウ<br>（織 田） | | | | 16:15～17:00<br>グループ グルーヴ<br>（木 村） | | 30 |
| 17:00 | | | | 16:15～18:15<br>スタジオ開放<br>（卓 球） | | | | 16:15～18:15<br>スタジオ開放<br>（卓 球） | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | 17:10～18:15<br>スタジオ開放<br>（卓 球） | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:15～18:45<br>はじめてパンチシェイプ<br>（塩 田） | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | 19:00～19:45<br>フラダンス<br>（斎 藤） | | New | | | 19:00～19:45<br>ユーバウンド<br>（塩 田） | | | | 19:00 |
| 30 | 19:15～20:00<br>リトモス<br>（愛 染） | 19:15～19:45<br>はじめてエアロ<br>（三 木） | 19:15～20:00<br>ユーバウンド<br>（塩 田） | | 19:15～20:00<br>ハタヨガ<br>（池 田） | 19:15～20:00<br>からだ機能改善運動<br>（織 田） | 19:15～20:00<br>ピラティス<br>（片 山） | 19:15～20:00<br>フラメンコ<br>（多 田） | | 19:10～19:40<br>ストレッチポール | | | 30 |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00～20:45<br>メガダンス<br>（愛 染） | | | | 20:00 |
| 30 | 20:15～21:00<br>かんたんステップ<br>（白 玖） | 20:15～20:45<br>ウエストキュッ・キュッ | 20:15～21:00<br>ズンバ<br>（塩 田） | 20:15～20:45<br>スリム スリム<br>（永 峰） | 20:15～21:00<br>ファイドウ<br>（織 田） | 20:15～21:00<br>かんたんエアロ<br>（伊 東） | 20:15～20:45<br>はじめてステップ<br>（永 峰） | 20:15～21:00<br>自力整体<br>（片 山） | | 20:00～21:00<br>バレエ<br>（中 島） | | | 30 |
| 21:00 | New | | | 21:00～21:45<br>オリジナルピラティス<br>（亀 岡） | | | 21:05～21:50<br>ユーバウンド<br>（山田 寛） | | | | | | 21:00 |
| 30 | 21:15～22:00<br>グループ パワー<br>（城 戸） | 21:15～22:00<br>はじめてヨガ<br>（野志谷） | 21:15～22:00<br>グループ グルーヴ<br>（永 峰） | | 21:15～22:15<br>オリジナルエアロ<br>（織 田） | 21:15～22:00<br>アースヨガ<br>（愛 染） | | 21:15～22:00<br>オキシジェノ<br>（玉 木） | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |