

9月22日(水)～

スタジオレッスンスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
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
9:45~10:00 おはようストレッチ		9:45~10:00 おはようストレッチ		9:45~10:00 おはようストレッチ		9:45~10:00 おはようストレッチ		9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:30~11:15 ティスコワールド (田井)	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)	10:30~11:15 かんたんエアロ (三 木)	10:15~11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:30~11:00 はじめてステップ (安 本)	10:15~10:45 美ユウディー ポティーウェア (山 家)	10:30~11:00 スリム スリム (永 峰)	10:15~10:45 ひめレ (和 田)	10:30~11:00 はじめてエアロ (三 木)	10:15~10:45 オキシジェノ (玉 木)		
11:45~12:15 はじめてエアロ (六車 友)	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)	11:45~12:30 メガダンス (竹 内)	11:30~12:15 からだリセット体操 (三 木)	11:30~12:15 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 ハタヨガ (六車 美)	11:30~12:15 グループ グルーヴ (永 峰)	11:15~12:00 機能改善ヨガ (和 田)	11:30~12:15 オリジナルエアロ (永 峰)	11:15~12:00 ストレッチーズ (三 木)		
12:45~13:30 かんたんエアロ (三 宮)	12:45~13:15 バランストレーニング (佐 川)	13:00~13:30 ユーバウンド (安 本)	12:45~13:15 オキシジェノ (玉 木)	12:45~13:30 ズンバ (塩 田)	12:30~13:15 フラメンコ (多 田)	13:00~13:45 自力整体 (岡 淵)	12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北 尾)	12:45~13:30 かんたんステップ (永 峰)	12:30~13:00 ウエストキョツ・キョツ (大 野)	12:00~12:45 自力整体 (岡 淵)	
14:00~14:45 グループグルーヴ (永 峰)	13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)	14:00~14:45 かんたんステップ (永 峰)	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)	14:00~14:45 ピラティス (片 山)	13:45~14:15 グループ グルーヴ (木 村)	14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織 田)	14:00~14:30 ストレッチボール (岸 田)	14:00~14:45 フラダンス (滝 本)	13:30~14:00 はじめてエアロ (玉 木)		14:00~14:45 ストレッチーズ (六車 友)
15:15~16:00 リトモス (三 宮)	14:45~15:15 機能改善運動 (山田 浩)	15:15~16:00 社交ダンス (北 井)	14:45~15:30 ストレッチーズ (六車 友)		15:00~15:45 ジャズダンス (片 山)	15:30~16:15 オリジナルエアロ (織 田)	15:00~15:45 ウイナヤヨガ (近 藤)	15:15~16:00 自力整体 (岡 淵)	14:30~15:00 グループ グルーヴ (木 村)	14:15~15:00 グループ パワー (城 戸)	
			16:15~17:15 スタジオ開放 (卓 球)				16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)				15:15~16:00 かんたんエアロ (山 根)
											16:30~17:15 スタジオ開放 (卓 球)
19:30~20:15 リトモス (愛 染)	19:15~19:45 はじめてエアロ (三 木)	19:30~20:15 ユーバウンド (塩 田)	19:15~20:00 かんたん ダンスエアロ (伊 東)	19:15~20:00 かんたんステップ (織 田)	19:00~19:45 ハタヨガ (池 田)	19:15~20:00 ファイトウ (山田 寛)	19:00~19:45 オキシジェノ (玉 木)	19:30~20:15 ユーバウンド (山田 寛)	19:15~20:00 ハレエ (中 島)		
20:45~21:30 グループ パワー (木 村)	20:15~21:00 はじめてヨガ (野志谷)	20:45~21:30 ズンバ (塩 田)	20:30~21:00 ストレッチボール (平 田)	20:30~21:15 オリジナルエアロ (織 田)	20:15~21:00 ピラティス (六車 友)	20:30~21:15 グループ グルーヴ (永 峰)	20:15~20:45 ウエストキョツ・キョツ (大 野)				

黄色で塗りつぶしてあるレッスンが受付け該当レッスンです(赤色も9月22日から追加します)