

11月～

# 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			
	10:15～11:00 ピラティス (白 玖)		10:15～11:00 はじめてヨガ (近 藤)		10:15～10:45 美ボディ ボディウエーブ (山 家)		10:15～10:45 ひめレ (和 田)		10:15～10:45 オキシジェノ (玉 木)		
10:30～11:15 ティスコワールド (田 井)		10:30～11:15 かんたんエアロ (三 木)		10:30～11:00 はじめてステップ (安 本)		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)			
					11:15～12:00 ハタヨガ (六車 美)		11:15～12:00 機能改善ヨガ (和 田)		11:15～12:00 オリジナルエアロ (永 峰)		11:15～12:00 ストレッチーズ (三 木)
11:45～12:15 はじめてエアロ (六車 友)	11:30～12:15 ウエーブストレッチ (三 木)	11:45～12:30 メカダンス (竹内 環)	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)		11:30～12:15 グループ グルーヴ (永 峰)		11:30～12:15 オリジナルエアロ (永 峰)			12:00～12:45 自力整体 (岡 淵)
					12:30～13:15 フラメンコ (多 田)		12:30～13:15 太極拳入門・24式 (北 尾)		12:30～13:00 ウエストキョウ・キョウ (大 野)		
12:45～13:30 かんたんエアロ (三 宮)	12:45～13:15 パラストレッチ (佐 川)	13:00～13:45 ZUMBA (竹内 環)	12:45～13:15 オキシジェノ (玉 木)	12:45～13:30 ZUMBA (塩 田)		13:00～13:45 自力整体 (岡 淵)		12:45～13:30 かんたんエアロ (永 峰)			13:00～13:30 ウエストキョウ・キョウ (城 戸)
											13:15～13:45 はじめてステップ (玉 木)
	13:45～14:15 はじめてエアロ (三 宮)		13:45～14:15 はじめてエアロ (和 田)		13:45～14:30 ジャズダンス (片 山)			13:30～14:00 はじめてエアロ (愛 染)			
14:00～14:45 リトモス (佐 川)		14:15～15:00 かんたんステップ (永 峰)		14:00～14:30 ユ・ハ・ウント (安 本)		14:15～15:00 かんたん振り付エアロ (塩 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)		14:00～14:45 ストレッチーズ (六車 友)
	14:45～15:15 機能改善運動 (山田 浩)		14:45～15:30 ストレッチーズ (六車 友)								14:15～15:00 グループパワー (城 戸)
15:15～16:00 かんたんステップ (佐 川)				15:00～15:45 ピラティス (片 山)	15:00～15:30 グループ グルーヴ (木 村)		15:00～15:45 ウインヤサヨガ (近 藤)		15:15～16:00 自力整体 (岡 淵)		
		15:30～16:15 社交ダンス (北 井)				15:30～16:15 オリジナルエアロ (塩 田)					15:15～16:00 かんたんエアロ (山 根)
	16:15～17:30 スタジオ開放 (卓 球)		16:15～17:30 スタジオ開放 (卓 球)					16:30～17:45 スタジオ開放 (卓 球)	16:30～17:15 ファイトウ (山田 寛)		16:30～17:30 スタジオ開放 (卓 球)
	19:15～19:45 はじめてエアロ (三 木)		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 (塩 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)		19:15～20:00 パレエ (中 島)		
19:30～20:15 リトモス (愛 染)		19:30～20:15 ユ・ハ・ウント (塩 田)						19:30～20:15 ユ・ハ・ウント (山田 寛)			
	20:15～21:00 はじめてヨガ (野志谷)		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 (塩 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 ウエストキョウ・キョウ (木 村)				
20:45～21:30 グループパワー (木 村)		20:45～21:30 ZUMBA (塩 田)									

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