

2017.1月~

レッスンスケジュール

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
9:00													9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(藤井)		9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)		9:30~9:50 おはようストレッチ(木村)		9:30~9:50 おはようストレッチ(片岡)		9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)				30
10:00	10:15~11:00 スピリチュアルヨガ (白石秀)	10:15~10:45 はじめてエアロ(生田)	10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:15~10:45 はじめてステップ(中村)	10:00~10:45 PHIピラティス (國廣)	10:15~11:00 かんたんステップ (織田)	10:15~10:45 ひめトレ(松本)	10:15~11:00 <b>RITMOS</b> (佐川)	10:00~10:30 はじめてエアロ(生田)	10:15~10:45 ストレッチ(渡部)		30
11:00	11:15~12:00 <b>ZUMBA</b> (伊藤)	11:15~12:00 自力整体 (森岡泰)	11:15~12:00 <b>GROUP GROOVE</b> (森岡)	11:15~12:00 太極拳入門 (盛貴)	11:00~11:45 オリジナルエアロ (中村)	11:00~11:45 ウェープリングヨガ (栗田)	11:15~12:00 かんたんエアロ (松本)	11:15~12:00 からだ機能改善運動 (織田)	11:15~11:45 はじめてステップ(森岡)	10:40~11:00 ストレッチボール(西尾)	11:00~11:45 ジャズファンク (丸山)	11:00~11:45 <b>CORE &amp; FITNESS</b> (澤近)	30
12:00	12:15~13:00 チャレンジステップ (中村)	12:15~12:45 ウェーブストレッチ(白石秀)	12:15~13:00 ハタヨガ (杉山)		12:15~13:00 ラテンエクスペリエンス (麓山)		12:15~13:00 チャレンジエアロ (永峰)		12:15~13:00 <b>GROUP XPOWER</b> (稲垣)		12:00~13:00 <b>ZUMBA</b> (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近)	30
13:00	13:15~14:00 <b>RADICAL</b> (中村)	13:15~14:00 美ボディメイクヨガ (白石麻)	13:15~14:00 チャレンジエアロ (岡本)	13:15~14:00 <b>CORE &amp; FITNESS</b> (澤近)	13:15~13:45 はじめてステップ(松本)	13:15~14:00 からだ機能改善運動 (麓山)	13:15~14:00 <b>GROUP GROOVE</b> (永峰)	13:15~14:00 ボール&ピラティス (梶原)	13:15~14:00 はじめてバレエ (親松)		13:15~14:00 かんたんエアロ (川村)	13:15~14:00 自力整体 (森岡泰)	30
14:00	14:15~15:00 かんたんエアロ (川村)	14:15~14:45 ストレッチボール(西尾)	14:15~15:00 <b>RADICAL</b> (栗田)	14:15~14:45 はじめてエアロ(岡本)	14:15~15:00 かんたんエアロ (麓山)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~15:00 かんたんステップ (森岡)	14:15~15:00 <b>ZUMBA gold</b> (野村)	14:15~15:00 PHIピラティス (國廣)		14:15~15:00 <b>BODYSTEP</b> (生田)	14:15~15:00 PHIピラティス (國廣)	30
15:00	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)		15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)	15:15~15:45 アディダスGYM&RUN(澤近)	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		15:15~16:00 ウェープリングヨガ (森岡)		15:15~16:00 HIPHOP (佐野)		15:15~16:00 <b>ZUMBA gold</b> (徳森)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ (杉山)	30
16:00		こども 体育スクール 15:00~19:00	16:15~17:25 社交ダンス (山下)				16:15~17:15 バレエ (阿部)		16:15~17:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> (栗田)				30
17:00				こども 体育スクール 16:00~19:00									30
18:00													
19:00													30
20:00	19:45~20:15 はじめてステップ(佐川)	19:45~20:15 アディダスGYM&RUN(澤近)	19:30~20:15 <b>RADICAL</b> (中村)	19:30~20:15 ウェープリングヨガ (森岡)	19:30~20:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> (栗田)		19:30~20:15 <b>RITMOS</b> (中村)		19:15~20:15 ボール&ピラティス (梶原)				30
21:00	20:40~21:25 <b>RITMOS</b> (佐川)	20:40~21:10 はじめてエアロ(生田)	20:40~21:25 かんたんステップ (中村)	20:40~21:25 <b>GROUP GROOVE</b> (森岡)	20:40~21:25 <b>ZUMBA</b> (石原)	20:40~21:25 スピリチュアルヨガ (白石秀)	20:30~21:30 オリジナルエアロ (織田)	20:40~21:25 <b>CORE &amp; FITNESS</b> (澤近)	20:30~21:15 <b>BODYSTEP</b> (金谷)				30
22:00	21:40~22:25 <b>ZUMBA</b> (野村)	21:30~22:15 <b>RADICAL FIGHTBO</b> (伊藤)	21:40~22:25 <b>GROUP XPOWER</b> (稲垣)	21:40~22:40 HIPHOP (関谷)	21:50~22:35 <b>RADICAL</b> (栗田)	21:50~22:35 PHIピラティス (國廣)	21:40~22:25 <b>RADICAL FIGHTBO</b> (織田)	21:40~22:25 はじめてヨガ (杉山)					30
23:00													23:00