

LESSON SCHEDULE 2020年9月

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1		スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	
11:00	10:30~11:15 骨盤ヨガ 原口 麻美 定員20名	10:30~11:15 ヨガ 凜 定員20名	10:30~11:15 ヨガ tamaki 定員20名		10:30~11:15 ヨガ 武田 要子 定員20名	10:30~11:15 リラックスヨガ 里恵 定員20名	10:30~11:00 エンジョイエアロ 本橋 香織 定員20名	
12:00	11:45~12:15 Group Fight30 荒井 美苗 定員20名	11:45~12:15 初級エアロ 門野 和子 定員20名	11:45~12:15 ラテンエアロ 木藤 明日香 定員20名		11:45~12:15 リトモス ちず 定員20名	11:45~12:30 パワーヨガ 恵藤 久美子 定員20名		
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 荻野 玲子 定員20名	13:00~13:45 ヨガ 鈴木 麻衣 定員20名	13:00~13:45 骨盤ストレッチ 坂本 典子 定員20名		13:00~13:45 ピラティス 荻野 玲子 定員20名	13:00~13:45 ピラティス 恵藤 久美子 定員20名	12:30~13:15 整体ヨガ 北 史子 定員20名	
14:00							13:45~14:30 フラダンス Sachi 定員20名	
15:00	14:30~15:15 太極拳 芝宮 たけ子 定員20名	14:30~15:15 リラックスヨガ 菜摘 定員20名	14:30~15:00 初級エアロ 余語 沙綾 定員20名		14:15~15:00 フラダンス Sachi 定員20名	14:30~15:00 Group Fight30 荒井 美苗 定員20名	15:00~15:30 エンジョイエアロ 山崎 英子 定員20名	
16:00				休館日			16:15~17:00 骨盤ヨガ 山崎 英子 定員20名	
17:00						16:15~17:00 ナニアロハ ひとみ 定員20名	17:30~18:00 ジャズダンス 伊藤 あすか 定員20名	
18:00								
19:00	19:00~19:30 ZUMBA 木藤 明日香 定員20名	19:30~20:15 リフレッシュヨガ AYA KO 定員20名	19:30~20:15 リラックスヨガ 成松 阿留奈 定員20名			19:00~19:30 エンジョイエアロ 冠木 拓史 定員20名	19:00~19:45 ヨガ 北 史子 定員20名	
20:00	20:00~20:30 ガールズHIPHOP ゆび 定員20名					20:00~20:30 Group Power30 関 康文 定員20名		
21:00	21:00~21:45 ヨガ 竹澤 優季 定員20名	21:00~21:30 HIP HOP入門 北山 愛 定員20名	21:00~21:30 Group Fight30 浜野 伊歩希 定員20名		21:00~21:45 ヨガ 竹澤 優季 定員20名			
22:00								
23:00								

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。クラス変更・インストラクターの代りは館内掲示にてお知らせします。予告なしにレッスンスケジュールを変更する場合があります。
 レッスンに参加される方はレッスン開始15分前になりましたらスタジオ前にお並びください。
整理券はレッスン開始の1時間前から配布いたします。
但し、平日(月~土)の朝1本目と2本目のレッスンについては10:00~配布いたします。