

# LESSON SCHEDULE 2021年1月15日以降

|       | 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<br>骨盤ヨガ<br>原口 麻美<br>定員25名          | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>凜<br>定員25名           | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>tamaki<br>定員25名           |             | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>武田 要子<br>定員25名             | 10:30~11:15<br>リラックスヨガ<br>里恵<br>定員25名           | 10:30~11:00<br>エンジョイエアロ<br>本橋 香織<br>定員25名       |
| 12:00 | 11:45~12:15<br>Group Fight30<br>荒井 美苗<br>定員25名 | 11:45~12:15<br>初級エアロ<br>門野 和子<br>定員25名    | 11:45~12:30<br>骨盤ストレッチ<br>坂本 典子<br>定員25名       |             | 11:45~12:15<br>リトモス<br>ちず<br>定員25名              | 11:45~12:30<br>パワーヨガ<br>竹澤 優季<br>定員25名          | 11:45~12:15<br>Group Fight30<br>荒井 美苗           |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>リラックスヨガ<br>荻野 玲子<br>定員25名       | 13:00~13:30<br>シェイプサーキット<br>関 康文<br>定員25名 | 13:00~13:30<br>Group Fight30<br>荒井 美苗<br>定員25名 |             | 13:00~13:45<br>ピラティス<br>荻野 玲子<br>定員25名          | 13:00~13:30<br>Group Power30<br>関 康文<br>定員25名   | 13:00~13:45<br>整体ヨガ<br>北 史子<br>定員25名            |
| 14:00 |  |   |  |             |   | 14:15~14:45                                     | 14:15~14:45                                     |
| 15:00 | 14:30~15:15<br>太極拳<br>芝宮 たけ子<br>定員25名          | 14:30~15:15<br>リラックスヨガ<br>菜摘<br>定員25名     | 14:30~15:00<br>ラテンエアロ<br>木藤 明日香<br>定員25名       | 休<br>館<br>日 | 14:30~15:00<br>Group Fight30<br>浜野 伊歩希<br>定員25名 | 14:15~14:45<br>Group Fight30<br>荒井 美苗<br>定員25名  | 14:15~14:45<br>エンジョイエアロ<br>山崎 英子<br>定員25名       |
| 16:00 |  |   | 15:30~16:00<br>シェイプサーキット<br>関 康文<br>定員25名      |             |   | 15:15~16:00<br>ナニアロハ<br>ひとみ<br>定員25名            | 15:15~15:45<br>STEP30<br>浜野 伊歩希<br>定員25名        |
| 17:00 |  |   |  |             |   |   | 16:30~17:00<br>Group Fight30<br>浜野 伊歩希<br>定員25名 |
| 18:00 |  |   |  |             |   | 18:30~19:00<br>Group Fight30<br>浜野 伊歩希<br>定員25名 |   |
| 19:00 | 19:00~19:30<br>ZUMBA<br>木藤 明日香<br>定員25名        | 19:00~19:45<br>リフレッシュヨガ<br>AYAKO<br>定員25名 | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>成松 阿留奈<br>定員25名           |             | 19:00~19:30<br>Group Power30<br>関 康文<br>定員25名   |   |   |
| 20:00 |  |   |  |             |   |   |   |

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行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。整理券はレッスン開始の1時間前から配布いたします。開始15分前にスタジオ前にお並び下さい。但し、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。

**1月12日より全てのレッスンが1時間前に整理券配布となります**

**詳細は館内掲示板をご確認ください**