

4 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:30 代行 ヨガ (木) 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ● 7:00 (鈴) エアロ初級	2 9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) トータルボディメイキング ● (ヨガ&エアロ&ストレッチ) 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	3 10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ 7:30 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)	4 9:45 (田) ピラティス & ボール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akky) バウンド フィットネス 8:40	5 10:00 (久) ボディーメンテナンスストレッチ ● 11:00 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	6 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) バウンド フィットネス 11:55 1:30 (古) ヨガ 6:30 (ERI) エアロ初級 7:40 (楯) 太極拳
7 1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (ERI) エアロ初級	8 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ● 7:00 (鈴) エアロ初級	9 9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) トータルボディメイキング ● (ヨガ&エアロ&ストレッチ) 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	10 10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ 7:30 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)	11 9:45 (田) ピラティス & ボール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akky) バウンド フィットネス 8:40	12 10:00 (久) ボディーメンテナンスストレッチ ● 11:00 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	13 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) バウンド フィットネス 11:55 1:30 休講 6:30 (ERI) エアロ初級 7:40 (楯) 太極拳
14 1:15 (齊) ヨガ 2:30 (ERI) エアロ初級	15 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ● 7:00 (鈴) エアロ初級	16 9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) トータルボディメイキング ● (ヨガ&エアロ&ストレッチ) 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	17 10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ 7:30 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)	18 9:45 (田) ピラティス & ボール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akky) バウンド フィットネス 8:40	19 10:00 (久) ボディーメンテナンスストレッチ ● 11:00 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	20 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) バウンド フィットネス 11:55 1:30 (古) ヨガ 6:30 (ERI) エアロ初級 7:40 (楯) 太極拳
21 1:15 (鈴) 背骨コンディショニング 2:30 (鈴) エアロ初級	22 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ● 7:00 (鈴) エアロ初級	23 9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) トータルボディメイキング ● (ヨガ&エアロ&ストレッチ) 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	24 10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ 7:30 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)	25 9:45 (田) ピラティス & ボール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akky) バウンド フィットネス 8:40	26 10:00 (久) ボディーメンテナンスストレッチ ● 11:00 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	27 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) バウンド フィットネス 11:55 1:30 (古) ヨガ 6:30 (ERI) エアロ初級 7:40 (楯) 太極拳
28 1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (ERI) エアロ初級	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

通常のレッスンは『60分』です。

※印のレッスンは『第2スタジオ』です。

●印のレッスンは『子供同伴可能』です。

★印のレッスンは『妊婦参加可能』です。

インストラクター

田中(田)・久保島(久)・中楯(楯)・塩田(塩)
篠田(篠)・古屋(古)・松島(松)・大西(大)・藤原(藤原)
鈴木(鈴)・齊藤(齊)・佐久間(ERI)・藤巻(Akky)