

5 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土	
						1			2	3		4	
						10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ ※7:00 (篠) ルーシーダットン 7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)			9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) バウンド フィットネス 8:40	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 休講 ※7:00 (齊) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ		10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) バウンド フィットネス 11:55 1:30 (古) ヨガ	
5		6		7		8		9		10		11	
1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (ERI) エアロ初級		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 ●		9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) ピラティス & ポール 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		10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ ※7:00 (篠) ルーシーダットン 7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) バウンド フィットネス 8:40		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		10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 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	
12		13		14		15		16		17		18	
1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (ERI) エアロ初級		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		9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) ピラティス & ポール 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		10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ ※7:00 (篠) ルーシーダットン 7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) バウンド フィットネス 8:40		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		10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 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	
19		20		21		22		23		24		25	
1:15 (鈴) 背骨コンディショニング 2:30 (鈴) エアロ初級		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		9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) ピラティス & ポール 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		10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ ※7:00 (篠) ルーシーダットン 7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) バウンド フィットネス 8:40		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		10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 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	
26		27		28		29		30		31			
1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (ERI) エアロ初級		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		9:45 (田) やさしいヨガ ● 11:00 (田) ピラティス & ポール 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		休館日		休館日		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)・斉藤(齊)・佐久間(ERI)・藤巻(Akky)