

10 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●		9:45 (田) ピラティス & ボール●		10:00 (久) エアロ初中級 (45分)		10:15 (藤) ズンバ			
						11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		11:00 (松) 産前産後の ママビクス●★		10:50 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ● (45分)		11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ			
						1:10 (古) ヨガ		※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ		※7:00 (斉) ヨガ		1:10 (古) ヨガ			
						※7:00 (篠) ルーシー ダットン		7:00 (藤) ズンバ		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)			
						7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ				7:40 (楯) 太極拳			
5		6		7		8		9		10		11			
		10:30 (塩) ヨガ		9:45 休講		10:00 (久) 骨盤エクササイズ●		9:45 代行 筋トレ & (松) ストレッチ●		10:00~ (久) ゆるケアリズム●		10:15 (藤) ズンバ			
		11:45 (久) ピラティス● (45分)		11:00 代行 ストレッチ (鈴)		11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		11:00 (松) 産前産後の ママビクス●★		10:45 (久) ストレッチ●		11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ			
		1:00 (松) ソフトエアロ & エクササイズ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		1:10 (古) ヨガ		※11:00 代行 ルーシー (篠) ダットン		※7:00 (斉) ヨガ		1:10 (古) ヨガ			
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳		※7:00 (篠) ルーシー ダットン		7:00 (藤) ズンバ		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)			
				7:00 (古) ヨガ		7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ				7:40 (楯) 太極拳			
				8:10 (楯) 太極拳											
12		13		14		15		16		17		18			
		10:30 (塩) ヨガ		9:45 (田) ピラティス & ボール●		10:00 (久) 骨盤エクササイズ●		9:45 (田) ピラティス & ボール●		10:00 (久) エアロ初中級 (45分)		10:15 (藤) ズンバ			
		11:45 (久) ピラティス● (45分)		11:00 (田) やさしいヨガ●		11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		11:00 (松) 産前産後の ママビクス●★		10:50 (久) ストレッチ●		11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ			
		1:00 休講		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		1:10 (古) ヨガ		※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ		※7:00 (斉) ヨガ		1:10 (古) ヨガ			
				2:45 (楯) 太極拳		※7:00 (篠) ルーシー ダットン		7:00 (藤) ズンバ		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)			
				7:00 (古) ヨガ		7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ				7:40 (楯) 太極拳			
				8:10 (楯) 太極拳											
19		20		21		22		23		24		25			
		10:30 (塩) ヨガ		9:45 (田) ピラティス & ボール●		10:00 (久) 骨盤エクササイズ●		9:45 (田) ピラティス & ボール●		10:00~ (久) ゆるケアリズム●		10:15 (藤) ズンバ			
		11:45 休講		11:00 (田) やさしいヨガ●		11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		11:00 (松) 産前産後の ママビクス●★		10:45 (久) ストレッチ●		11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ			
		1:00 (松) ソフトエアロ & エクササイズ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		1:10 (古) ヨガ		※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ		※7:00 (斉) ヨガ & ピラティス		1:10 (古) ヨガ			
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳		※7:00 (篠) ルーシー ダットン		7:00 (藤) ズンバ		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)			
				7:00 (古) ヨガ		7:30 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス)		8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ				7:40 (楯) 太極拳			
				8:10 (楯) 太極拳											
26		27		28		29		30		31					
		10:30 (塩) ヨガ		9:45 (田) ピラティス & ボール●		休館日		休館日		休館日					
		11:45 (久) ピラティス● (45分)		11:00 (田) やさしいヨガ●											
		1:00 (松) ソフトエアロ & エクササイズ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)											
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳											
				7:00 (古) ヨガ											
				8:10 (楯) 太極拳											

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)・今野(今)
篠田(篠)・古屋(古)・松島(松)・藤原(藤原)
鈴木(鈴)・斉藤(斉)・佐久間(ERI)・藤巻(Akkv)