12 日スタジオレッスンプログラム

В	月 日	%	7 k	プロクラ <u>に</u> 本	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30 (塩) ヨガ	10:00 (田) ピラティス (45 &ポール●	10:00 (久)骨盤エクササイス・	10:00 (田)ピラティス (45 &ポール ●	10:00 (久)エアロ初中級 (45分)	
	11:45 (久)ピラティス● (45分)	(45 11:00 (田)やさしいヨガ●	11:15 (Akkv) フィットネスフラ	11:00 松 産前産後の ママビクス	10:50 (久)ストレッチ●	10:15 (藤)ズンバ 11:25~(Akky)
	1:00 (松)ソフトエアロ&	1:00 (篠) 腰痛体操	(フラダンス)	●★ ※11:00 (田)ヨガ&顔トレ		12:15 AKKV / 10Pストレッチ
	ェクササイス゛●	(45分) 2:45 (楯)太極拳	1:10 (古)ヨガ		7:00 (斉)ヨガ	1:10 (古)ヨガ
	7:00 (鈴)エアロ初中級	7:00 (古)ヨガ	※7:00(篠)ルーシー ダットン	7:00 (藤)ズンバ 8:10~(Akky)		6:30 (今)エアロ初中級 (45分)
		8:10 (楯) 太極拳	7:30 (Akky)	8:40 10Pストレッチ		7:40 (楯) 太極拳
			フィットネスフラ (フラダンス)	_		
7	8	9	10	11	12	13
	10:30 (塩)ヨガ 11:45 (久)ピラティス●	10:00 (田) ピラティス (45 &ポール●	10:00 (久)骨盤エクササイス・	10:00 (田)ピラティス (45 &ポール ●	10:00 (久)エアロ初中級 (45分) 10:50 (久)ストレッチ●	10:15 (藤)ズンバ
	(45分)	11:00 (田)やさしいヨガ●	11:15 (Akkv) フィットネスフラ	11:00 (松)産前産後の ママビクス	10.50 ()	11:25~ (Akky)
	1:00 (松) ソフトエアロ&	1:00 (篠)腰痛体操	(フラダンス)	●★ ※11:00 (田)ヨガ&顔トレ	700 (玄) 7上	12:15 10Pストレッチ
	ェクササイス゛●	(45分) 2:45 (楯)太極拳	1:10 (古)ヨガ	7:00 (藤)ズンバ	7:00 (斉)ヨガ	1:10 (古)ヨガ
	7:00 (鈴)エアロ初中級	7:00 (古) ヨガ	※7:00(篠)ルーシー ダットン	8:10~ (Akkv)		6:30 (今)エアロ初中級 (45分)
		8:10 (楯)太極拳	7:30 (Akkv) フィットネスフラ	8:40 10Pストレッチ		7:40 (楯) 太極拳
			(フラダンス)			
14	15 10:30 (塩)ョガ	16	17	9:45 休講	19 10:00~(久)ゆるケアリズム●	20
	11:45 休講	10:00 (田) ピラティス (45 &ポール●	10.00 ()()()	0.40 作曲	10:45 10:50 (久)ストレッチ●	10:15 (藤)ズンバ
		11:00 (田)やさしいヨガ●	11:15 (Akky) フィットネスフラ	11:00 (松)産前産後の ママビクス ●★		11:25~ (Akkv)
	1:00 (松) ソフトエアロ&	1:00 (篠)腰痛体操 (45分)	(フラダンス) 1:10 (古)ヨガ	※11:00 休講	7:00 (斉)ヨガ	12:15 10Pストレッチ
	ェクササイス゛●	2:45 (楯)太極拳	1.10 (1/3)	7:00 (藤)ズンバ	7.00 (7/3)	1:10 (古)ヨガ
	7:00 (鈴)エアロ初中級	7:00 (古) ヨガ	※7:00 (篠) ルーシー ダットン	8:10~ (Akkv)		6:30 (今)エアロ初中級 (45分)
		8:10 (楯)太極拳	7:30 (Akkv) フィットネスフラ	8:40 10Pストレッチ		7:40 (楯) 太極拳
1			(フラダンス)			
21	22 10:30 (塩)ヨガ	23	24 10:00 (久)骨盤エクササイズ	25 10:00 (田)ピラティス	26 10:00 (久)エアロ初中級	27
	11:45 (久)ピラティス●	10:00 (田) ピラティス (45 &ポール●	•	(45 &ポール ●	(45分) 10:50 (久)ストレッチ●	10:15 (藤)ズンバ
	(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 ●★		11:25~(Akky) 12:15 10Pストレッチ
	1:00 (松)ソフトエアロ& ェクササイス゛●	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	
	.,,,,,,,	2:45 (楯)太極拳		7:00 (藤)ズンバ		1:10 (古)ヨガ
	7:00 (鈴) エアロ初中級	7:00 (古)ヨガ	※7:00(篠)ルーシー ダットン	8:10~ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		6:30 (今)エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
		8:10 (楯)太極拳	7:30 (Akky) フィットネスフラ			
20	20	20	(フラダンス)			
28	29	30	31			
			/士 &中 口			
	休館日	休館日	休館日			
	生田1-	けは1日5	日主で付	館となり	ます	
	T 511	101)]		1 A C . O .	5	
			1	<u> </u>		

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-

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)·鈴木(鈴)·斉藤(斉)·藤巻(Akky)