

12 月スタジオレッスンプログラム

| 日                 |  | 月  |                                                                                                     | 火  |                                                                                                                                            | 水  |                                                                                                                                                               | 木  |                                                                                                                                                     | 金  |                                                                        | 土  |                                                                                                                           |  |
|-------------------|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   |  | 1  | 10:30 (塩) ヨガ<br>11:45 (久) ピラティス●<br>(45分)<br><br>1:00 (松) ソフトエアロ&<br>エクササイズ●<br><br>7:00 (鈴) エアロ初中級 | 2  | 10:00 (田) ピラティス<br>&ポール●<br>(45)<br>11:00 (田) やさしいヨガ●<br><br>1:00 (篠) 腰痛体操<br>(45分)<br>2:45 (楯) 太極拳<br><br>7:00 (古) ヨガ<br><br>8:10 (楯) 太極拳 | 3  | 10:00 (久) 骨盤エクササイズ●<br><br>11:15 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス)<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>※7:00 (篠) ルーシー<br>ダットン<br><br>7:30 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス) | 4  | 10:00 (田) ピラティス<br>&ボール ●<br>(45)<br>11:00 松 産前産後の<br>ママビクス<br>●★<br>※11:00 (田) ヨガ&顔トレ<br><br>7:00 (藤) ズンバ<br><br>8:10～ ( Akkv )<br>8:40 10Pストレッチ   | 5  | 10:00 (久) エアロ初中級<br>(45分)<br>10:50 (久) ストレッチ●<br><br>7:00 (斉) ヨガ       | 6  | 10:15 (藤) ズンバ<br><br>11:25～ ( Akkv )<br>12:15 10Pストレッチ<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>6:30 (今) エアロ初中級<br>(45分)<br>7:40 (楯) 太極拳 |  |
| 7                 |  | 8  | 10:30 (塩) ヨガ<br>11:45 (久) ピラティス●<br>(45分)<br><br>1:00 (松) ソフトエアロ&<br>エクササイズ●<br><br>7:00 (鈴) エアロ初中級 | 9  | 10:00 (田) ピラティス<br>&ポール●<br>(45)<br>11:00 (田) やさしいヨガ●<br><br>1:00 (篠) 腰痛体操<br>(45分)<br>2:45 (楯) 太極拳<br><br>7:00 (古) ヨガ<br><br>8:10 (楯) 太極拳 | 10 | 10:00 (久) 骨盤エクササイズ●<br><br>11:15 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス)<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>※7:00 (篠) ルーシー<br>ダットン<br><br>7:30 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス) | 11 | 10:00 (田) ピラティス<br>&ボール ●<br>(45)<br>11:00 (松) 産前産後の<br>ママビクス<br>●★<br>※11:00 (田) ヨガ&顔トレ<br><br>7:00 (藤) ズンバ<br><br>8:10～ ( Akkv )<br>8:40 10Pストレッチ | 12 | 10:00 (久) エアロ初中級<br>(45分)<br>10:50 (久) ストレッチ●<br><br>7:00 (斉) ヨガ       | 13 | 10:15 (藤) ズンバ<br><br>11:25～ ( Akkv )<br>12:15 10Pストレッチ<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>6:30 (今) エアロ初中級<br>(45分)<br>7:40 (楯) 太極拳 |  |
| 14                |  | 15 | 10:30 (塩) ヨガ<br><br>11:45 休講<br><br>1:00 (松) ソフトエアロ&<br>エクササイズ●<br><br>7:00 (鈴) エアロ初中級              | 16 | 10:00 (田) ピラティス<br>&ポール●<br>(45)<br>11:00 (田) やさしいヨガ●<br><br>1:00 (篠) 腰痛体操<br>(45分)<br>2:45 (楯) 太極拳<br><br>7:00 (古) ヨガ<br><br>8:10 (楯) 太極拳 | 17 | 10:00 (久) 骨盤エクササイズ●<br><br>11:15 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス)<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>※7:00 (篠) ルーシー<br>ダットン<br><br>7:30 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス) | 18 | 9:45 休講<br><br>11:00 (松) 産前産後の<br>ママビクス<br>●★<br>※11:00 休講<br><br>7:00 (藤) ズンバ<br><br>8:10～ ( Akkv )<br>8:40 10Pストレッチ                               | 19 | 10:00～ (久) ゆるケアリズム●<br>10:45<br>10:50 (久) ストレッチ●<br><br>7:00 (斉) ヨガ    | 20 | 10:15 (藤) ズンバ<br><br>11:25～ ( Akkv )<br>12:15 10Pストレッチ<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>6:30 (今) エアロ初中級<br>(45分)<br>7:40 (楯) 太極拳 |  |
| 21                |  | 22 | 10:30 (塩) ヨガ<br>11:45 (久) ピラティス●<br>(45分)<br><br>1:00 (松) ソフトエアロ&<br>エクササイズ●<br><br>7:00 (鈴) エアロ初中級 | 23 | 10:00 (田) ピラティス<br>&ポール●<br>(45)<br>11:00 (田) やさしいヨガ●<br><br>1:00 (篠) 腰痛体操<br>(45分)<br>2:45 (楯) 太極拳<br><br>7:00 (古) ヨガ<br><br>8:10 (楯) 太極拳 | 24 | 10:00 (久) 骨盤エクササイズ●<br><br>11:15 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス)<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>※7:00 (篠) ルーシー<br>ダットン<br><br>7:30 ( Akkv )<br>フィットネスフラ<br>(フラダンス) | 25 | 10:00 (田) ピラティス<br>&ボール ●<br>(45)<br>11:00 (松) 産前産後の<br>ママビクス<br>●★<br>※11:00 (田) ヨガ&顔トレ<br><br>7:00 (藤) ズンバ<br><br>8:10～ ( Akkv )<br>8:40 10Pストレッチ | 26 | 10:00 (久) エアロ初中級<br>(45分)<br>10:50 (久) ストレッチ●<br><br>7:00 (斉) ヨガ&ピラティス | 27 | 10:15 (藤) ズンバ<br><br>11:25～ ( Akkv )<br>12:15 10Pストレッチ<br><br>1:10 (古) ヨガ<br><br>6:30 (今) エアロ初中級<br>(45分)<br>7:40 (楯) 太極拳 |  |
| 28                |  | 29 | 休館日                                                                                                 |    | 休館日                                                                                                                                        |    | 休館日                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                     |    |                                                                        |    |                                                                                                                           |  |
|                   |  | 30 |                                                                                                     |    |                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                     |    |                                                                        |    |                                                                                                                           |  |
|                   |  | 31 |                                                                                                     |    |                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                     |    |                                                                        |    |                                                                                                                           |  |
| 年明けは1月5日まで休館となります |  |    |                                                                                                     |    |                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                     |    |                                                                        |    |                                                                                                                           |  |

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)・鈴木(鈴)・斉藤(斉)・藤巻(Akky)