

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		
								9:45 休講		10:45 (今) エアロ初中級 (45分)		10:15 (藤) ズンバ		
								11:00 (松) 産前産後のママピクス ●★		11:45 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ ● (45分)		11:25~ (Akkv)		
								※11:00 休講				12:15 10Pストレッチ		
								7:00 (藤) ズンバ		※7:00 (斉) ヨガ		1:30 (古) ヨガ		
								8:10~ (Akkv)		7:30 (藤原) ステップ				
								8:40 10Pストレッチ						
4		5		6		7		8		9		10		
		10:30 (塩) ヨガ		9:45 休講		10:00 (久) 骨盤エクササイズ ●		9:45 休講		10:00~ (久) ゆるケアリズム (45分)		10:15 (藤) ズンバ		
		11:45 (久) ピラティス (45分)		11:00 休講		11:15 (Akkv)		11:00 (松) 産前産後のママピクス ●★		10:45		11:25~ (Akkv)		
		1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		フィットネスフラ (フラダンス)		※11:00 休講		11:00 (久) ストレッチ		12:15 10Pストレッチ		
				2:45 (楯) 太極拳		1:10 (古) ヨガ		7:00 (藤) ズンバ		※7:00 (斉) ヨガ		1:30 休講		
						※7:00 (篠) ルーシーダットン		8:10~ (Akkv)		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)		
						7:30 (Akkv)		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)								
11		12		13		14		15		16		17		
		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 ●		10:45 (今) 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 (Akky)		11:00 (松) 産前産後のママピクス ●★		11:45 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ ● (45分)		11:25~ (Akkv)		
		1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		フィットネスフラ (フラダンス)		※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ				12:15 10Pストレッチ		
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳		1:10 (古) ヨガ		7:00 (藤) ズンバ		※7:00 (斉) ヨガ		1:30 休講		
				7:00 (古) ヨガ		※7:00 (篠) ルーシーダットン		8:10~ (Akkv)		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)		
				8:10 (楯) 太極拳		7:30 (Akkv)		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)								
18		19		20		21		22		23		24		
		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 (45分)		10:15 (藤) ズンバ		
13:15 (鈴) 背骨コンディショニング		11:45 (久) ピラティス (45分)		11:00 (田) やさしいヨガ ●		11:15 (Akkv)		11:00 (松) 産前産後のママピクス ●★		10:45		11:25~ (Akkv)		
14:30 (鈴) エアロ初中級		1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		フィットネスフラ (フラダンス)		※11:00 (田) ヨガ & 顔トレ		11:00 (久) ストレッチ		12:15 10Pストレッチ		
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳		1:10 (古) ヨガ		7:00 (藤) ズンバ		※7:00 (斉) ヨガ&ピラティス		1:30 (古) ヨガ		
				7:00 (古) ヨガ		※7:00 (篠) ルーシーダットン		8:10~ (Akkv)		7:30 (藤原) ステップ		6:30 (今) エアロ初中級 (45分)		
				8:10 (楯) 太極拳		7:30 (Akkv)		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)								
25		26		27		28		29		30		31		
		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 ●								
		11:45 (久) ピラティス (45分)		11:00 (田) やさしいヨガ ●		11:15 (Akkv)		休館日		休館日		休館日		
		1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ ●		1:00 (篠) 腰痛体操 (45分)		フィットネスフラ (フラダンス)								
		7:00 (鈴) エアロ初中級		2:45 (楯) 太極拳		1:10 (古) ヨガ								
				7:00 (古) ヨガ		※7:00 (篠) ルーシーダットン								
				8:10 (楯) 太極拳		7:30 (Akkv)								
						フィットネスフラ (フラダンス)								

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)