

7 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土			
				1	9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (田) やさしいヨガ ● 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	2	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)	3	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) 10Pストレッチ 8:40	4	10:45 (今) エアロ初中級 (45分) 11:45 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ ● (45分) ※7:00 (斉) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	5	10:15 (藤) ズンバ 11:25～ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:30 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
6		7	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 代行 エアロ初中級 (藤原)	8	9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (田) やさしいヨガ ● 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	9	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)	10	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) 10Pストレッチ 8:40	11	10:00～ (久) ゆるケアリズム 10:45 11:00 (久) ストレッチ ※7:00 (斉) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	12	10:15 (藤) ズンバ 11:25～ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:30 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
13		14	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 代行 エアロ初中級 (藤原)	15	9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (田) やさしいヨガ ● 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	16	10:00 (久) 骨盤エクササイズ ● 11:15 (Akky) 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)	17	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) 10Pストレッチ 8:40	18	10:45 (今) エアロ初中級 (45分) 11:45 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ ● (45分) ※7:00 (斉) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	19	10:15 (藤) ズンバ 11:25～ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:30 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
20		21	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 代行 エアロ初中級 (藤原)	22	9:45 (田) ピラティス & ポール ● 11:00 (田) やさしいヨガ ● 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	23	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)	24	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) 10Pストレッチ 8:40	25	10:00～ (久) ゆるケアリズム 10:45 11:00 (久) ストレッチ ※7:00 (斉) ヨガ&ピラティス 7:30 (藤原) ステップ	26	10:15 (藤) ズンバ 11:25～ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:30 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
27		28	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 代行 エアロ初中級 (藤原)	29	休館日		30	休館日		31	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)・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)