

9 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 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 (鈴) エアロ初級	2 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	3 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)	4 9:45 (田) ピラティス&ポール● 11:00 (松) 産前産後のママピクス●★ ※11:00 (田) ヨガ&顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ	5 10:00 (久) エアロ初級 (45分) 10:50 (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	6 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
7	8 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 (鈴) エアロ初級	9 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	10 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)	11 9:45 (田) ピラティス&ポール● 11:00 (松) 産前産後のママピクス●★ ※11:00 (田) ヨガ&顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ	12 10:00~ (久) ゆるケアリズム 10:45 10:50 (久) ストレッチ ※7:00 (斉) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	13 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
14	15 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 (鈴) エアロ初級	16 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	17 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)	18 9:45 (田) ピラティス&ポール● 11:00 (松) 産前産後のママピクス●★ ※11:00 (田) ヨガ&顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ	19 10:00~ (久) ゆるケアリズム 10:45 10:50 (久) ストレッチ ※7:00 (斉) ヨガ 7:30 (藤原) ステップ	20 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
21	22 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 (鈴) エアロ初級	23 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	24 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)	25 9:45 (田) ピラティス&ポール● 11:00 (松) 産前産後のママピクス●★ ※11:00 (田) ヨガ&顔トレ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ	26 10:00~ (久) ゆるケアリズム 10:45 10:50 (久) ストレッチ ※7:00 (斉) ヨガ&ピラティス 7:30 (藤原) ステップ	27 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
28	29 休館日	30 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(Akky)