

10 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土			
								1		2		3			
								10:00 (田)ピラティス &ボール ● (45分) 11:00 (松)産前産後の ママピクス ●★ ※11:00 (田)ヨガ 7:00 (藤)ズンバ 8:10～ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		10:00 (久)初中級エアロ● (45分) 10:50 (久)ストレッチ● 7:00 (斉)ヨガ		10:15 (藤)ズンバ 11:25～ (Akkv) 12:15 10Pストレッチ 1:10 (古)ヨガ 6:30 (今)エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳			
4		5	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)エアロ初中級	6	10:00 (田)ピラティス &ボール● (45分) 11:00 (田)やさしいヨガ● 1:00 (篠)腰痛体操 (45分) 2:45 (楯)太極拳 6:30 (古)ヨガ 7:40 (楯) 太極拳	7	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)	8	10:00 (田)ピラティス &ボール ● (45分) 11:00 (松)産前産後の ママピクス ●★ ※11:00 (田)ヨガ 7:00 (藤)ズンバ 8:10～ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ	9	10:00 (久)スローエアロビック ●(45分) 10:50 (久)ストレッチ● 7:00 (斉)ヨガ&ピラティス	10	10:15 (藤)ズンバ 11:25～ (Akkv) 12:15 10Pストレッチ 1:10 (古)ヨガ 6:30 (今)エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
11	休館日	12	10:30 休講 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●	13	10:00 (田)ピラティス &ボール● (45分) 11:00 (田)やさしいヨガ● 1:00 (篠)腰痛体操 (45分) 2:45 (楯)太極拳 6:30 (古)ヨガ 7:40 (楯) 太極拳	14	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)	15	10:00 (田)ピラティス &ボール ● (45分) 11:00 (松)産前産後の ママピクス ●★ ※11:00 (田)ヨガ 7:00 (藤)ズンバ 8:10～ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ	16	10:00 (久)初中級エアロ● (45分) 10:50 (久)ストレッチ● 7:00 (斉)ヨガ	17	10:15 (藤)ズンバ 11:25～ (Akkv) 12:15 10Pストレッチ 1:10 (古)ヨガ 6:30 (今)エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
18		19	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)エアロ初中級	20	10:00 (田)ピラティス &ボール● (45分) 11:00 (田)やさしいヨガ● 1:00 (篠)腰痛体操 (45分) 2:45 (楯)太極拳 6:30 (古)ヨガ 7:40 (楯) 太極拳	21	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)	22	10:00 (田)ピラティス &ボール ● (45分) 11:00 (松)産前産後の ママピクス ●★ ※11:00 (田)ヨガ 7:00 (藤)ズンバ 8:10～ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ	23	10:00 (久)スローエアロビック ●(45分) 10:50 (久)ストレッチ● 7:00 (斉)ヨガ&ピラティス	24	10:15 (藤)ズンバ 11:25～ (Akkv) 12:15 10Pストレッチ 1:10 (古)ヨガ 6:30 (今)エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
25	休館日	26	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)エアロ初中級	27	10:00 (田)ピラティス &ボール● (45分) 11:00 (田)やさしいヨガ● 1:00 (篠)腰痛体操 (45分) 2:45 (楯)太極拳 6:30 (古)ヨガ 7:40 (楯) 太極拳	28	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)	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)・鈴木(鈴)・斉藤(斉)・藤巻(Akky)