

1 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土			
								1		2		3			
								休館日		休館日		休館日			
4		5		6	ピラティス 10:00 (田) &ボール● 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	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 (45分) &ボール ● 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) 8:40 10Pストレッチ	9	10:00 (久) ゆるケアリズム● (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 休講	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) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
11		12	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●	13	ピラティス 10:00 (田) &ボール● 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	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 (45分) &ボール ● 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) 8:40 10Pストレッチ	16	10:00 (久) エアロ初級 (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) エアロ初級	20	ピラティス 10:00 (田) &ボール● 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	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 (45分) &ボール ● 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) 8:40 10Pストレッチ	23	10:00 (久) ゆるケアリズム● (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) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳		
25		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) エアロ初級	27	ピラティス 10:00 (田) &ボール● 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	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(Akkv)