

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	7	8	9	10
休館日	休館日	<p>10:00 (田) ピラティス (45分) &ポール● 11:00 (田) やさしいヨガ● 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (樺) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (樺) 太極拳</p>	<p>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 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)</p>	<p>10:00 (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~ (Akky) 10Pストレッチ 8:40 10Pストレッチ</p>	<p>10:00 (久) ゆるケアリズム● (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 休講</p>	<p>10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (樺) 太極拳</p>
11	12	13	14	15	16	17
	<p>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</p>	<p>10:00 (田) ピラティス (45分) &ポール● 11:00 (田) やさしいヨガ● 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (樺) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (樺) 太極拳</p>	<p>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 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)</p>	<p>10:00 (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~ (Akky) 10Pストレッチ 8:40 10Pストレッチ</p>	<p>10:00 (久) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (齊) ヨガ</p>	<p>10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (樺) 太極拳</p>
18	19	20	21	22	23	24
	<p>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</p>	<p>10:00 (田) ピラティス (45分) &ポール● 11:00 (田) やさしいヨガ● 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (樺) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (樺) 太極拳</p>	<p>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 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)</p>	<p>10:00 (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~ (Akky) 10Pストレッチ 8:40 10Pストレッチ</p>	<p>10:00 (久) ゆるケアリズム● (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (齊) ヨガ&ピラティス</p>	<p>10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akky) 10Pストレッチ 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (樺) 太極拳</p>
25	26	27	28	29	30	31
	<p>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</p>	<p>10:00 (田) ピラティス (45分) &ポール● 11:00 (田) やさしいヨガ● 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (樺) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (樺) 太極拳</p>	<p>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 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス)</p>	<p>休館日</p>	<p>休館日</p>	<p>休館日</p>

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。

田中(田)・久保島(久)・中樺(樺)・塩田(塩)・今野(今)
篠田(篠)・古屋(古)・松島(松)・鈴木(鈴)・齊藤(齊)・藤巻(Akky)

