

2 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 10:00 (田) ピラティス&ポール● (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	4 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)	5 10:00 (田) ピラティス&ポール● (45分) 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 8:40	6 10:00 (久) エアロ初級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (斉) ヨガ	7 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
8 休館日	9 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	10 10:00 (田) ピラティス&ポール● (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	11 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)	12 10:00 (田) ピラティス&ポール● (45分) 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 8:40	13 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	14 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
15	16 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	17 10:00 (田) ピラティス&ポール● (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	18 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)	19 10:00 (田) ピラティス&ポール● (45分) 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 8:40	20 10:00 (久) エアロ初級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 休講	21 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
22 休館日	23 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●	24 10:00 (田) ピラティス&ポール● (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	25 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)	26 10:00 (田) ピラティス&ポール● (45分) 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 8:40	27 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	28 10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 10Pストレッチ 12:15 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳

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)