

3 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) エアロ初中級	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 (代) 代行 筋トレ (45分) (篠) ストレッチ● 11:00 (松) 産前産後のママピクス●★ ※11:00 (代) 代行 ルーシー (篠) ダットン 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ 8:40	6	10:00 (久) エアロ初中級 (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) 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
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) エアロ初中級	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 休講 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 休講 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 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) 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
15		16	10:30 (塩) ヨガ 11:45 休講 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ● 7:00 (鈴) エアロ初中級	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 (Akky) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ ※7:00 休講 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 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 10Pストレッチ 8:40	20	10:00 (久) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 休講	21	10:15 (藤) ズンバ 11:25~ (Akkv) 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
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● 7:00 (鈴) エアロ初中級	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 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 休講	28	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
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)