

4 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土	
						1		2		3		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)		10:00 (田) ピラティス &ボール ● 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) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (齊) 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	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	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	10:00 (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	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)	10:00 (田) ピラティス &ボール ● 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) ゆるケアリズム ● (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (齊) 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	休館日	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	10:00 (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	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)	10:00 (田) ピラティス &ボール ● 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) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (齊) 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
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	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	10:00 (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	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)	10:00 (田) ピラティス &ボール ● 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) 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	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	休館日	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	10:00 (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 7:00 (古) ヨガ 8:10 (楯) 太極拳	休館日	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(齊)・藤巻(Akky)