

5 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土	
										1 10:00 (久) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (齊) ヨガ		2 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	
3		4 10:30 (塩) ヨガ 11:45 休講 1:00 休講		5 10:00 (45分) 休講 11:00 休講 1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 2:45 (楯) 太極拳		6 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 10:00 (田) ピラティス & ボール ● (45分) 11:00 松 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		8 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		9 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	
10		11 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		12 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		13 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)		14 10:00 (田) ピラティス & ボール ● (45分) 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		15 10:00 (久) エアロ初中級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (齊) ヨガ		16 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	
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		19 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		20 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)		21 10:00 (田) ピラティス & ボール ● (45分) 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		22 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		23 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	
24		25 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		26 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		27 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)		28 10:00 (田) ピラティス & ボール ● (45分) 11:00 (松) 産前産後のママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンバ 8:10~ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ		29		30	31
		休館日								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(Akkv)