

6 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス & ポール ● (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	2 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	3 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)	4 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	5 10:00 (久) エアロ初級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (齊) ヨガ	6 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
7	8 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス & ポール ● (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	9 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	10 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)	11 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	12 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	13 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
14	15 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス & ポール ● (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	16 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	17 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)	18 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	19 10:00 (久) エアロ初級 (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (齊) ヨガ	20 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
21	22 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス & ポール ● (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	23 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	24 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)	25 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	26 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	27 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
28	29	30				

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)