

7 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 (斉) 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			
		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 (斉) 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			
12	休館日	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 (Akky) 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 (斉) 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			
		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●		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 (斉) 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			
26	休館日	27		28		29		30		31					
		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 休講 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (古) ヨガ 8:10 (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)