

8 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土			
												1			
												10:15 (藤) ズンパ 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			
2		3	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	4	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	5	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)	6	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) ズンパ 8:10～ Akkv 8:40 10Pストレッチ	7	10:00 (久) 初中級エアロ ● (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (斉) ヨガ	8	10:15 (藤) ズンパ 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		
9	休館日	10	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	11	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	12	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)	13	休館日	14	休館日	15	休館日		
16		17	18	19	20	21	22								
		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 休講 11:00 休講 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 ● (45分) 11:00 (松) 産前産後の ママビクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 (藤) ズンパ 8:10～ (Akkv) 8:40 10Pストレッチ	10:00 (久) 初中級エアロ ● (45分) 10:50 (久) ストレッチ ● 7:00 (斉) ヨガ	10:15 (藤) ズンパ 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								
23	休館日	24	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	25	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	26	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)	27	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) ズンパ 8:10～ Akkv 8:40 10Pストレッチ	28	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	29	30	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(Akkv)