

9 月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土	
				1	ピラティス &ポール● 10:00 (田) (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	2	(久) 骨盤エクササイズ● 10:00 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)	3	(田) ピラティス &ポール ● 10:00 (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) 8:40 10Pストレッチ	4	(久) 初中級エアロ● (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (斉) ヨガ	5	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
6		7	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	8	ピラティス &ポール● 10:00 (田) (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	9	(久) 骨盤エクササイズ● 10:00 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	(田) ピラティス &ポール ● 10:00 (45分) 11:00 (松) 産前産後の ママピクス ●★ ※11:00 (田) ヨガ 7:00 休講 8:10~ 休講 8:40	11	10:00 (久) スローエアロピク ●(45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (斉) ヨガ&ピラティス	12	10:15 休講 11:25~ 休講 12:15 1:10 (古) ヨガ 6:30 (今) エアロ初中級 (45分) 7:40 (楯) 太極拳
13	休館日	14	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	15	ピラティス &ポール● 10:00 (田) (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	16	(久) 骨盤エクササイズ● 10:00 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)	17	(田) ピラティス &ポール ● 10:00 (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) 8:40 10Pストレッチ	18	(久) 初中級エアロ● (45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (斉) ヨガ	19	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
20		21	10:30 (塩) ヨガ 11:45 休講 1:00 休講	22	ピラティス &ポール● 10:00 (田) (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	23	(久) 骨盤エクササイズ● 10:00 11:15 (Akkv) フィットネスフラ (フラダンス) 1:10 (古) ヨガ	24	(田) ピラティス &ポール ● 10:00 (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) 8:40 10Pストレッチ	25	10:00 (久) スローエアロピク ●(45分) 10:50 (久) ストレッチ● 7:00 (斉) ヨガ&ピラティス	26	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
27	休館日	28	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	29	休館日	30	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(Akky)