

LESSON PROGRAM

3月レッスンプログラム

	MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 伊東	10:00~10:30 美ステップ	10:00~10:45 健康エアロ 伊東	10:00~10:45 ZUMBA45 木村	10:00~10:30 美ステップ	10:00~10:30 ボディジャム30 土信田	10:00~10:45 ボディパンプ45 土信田
10:30							
11:00	10:45~11:30 ボディメンテナンス(定員14名) 伊東	10:45~11:15 ボディパンプ30	11:00~11:30 骨盤ストレッチ	11:00~12:00 癒しヨガ 岡田	10:45~11:15 ボディコンバット30	10:45~11:30 ボディパンプ45 土信田	11:00~12:00 バイラバイラ60 BBT(週替わり)
11:30		11:30~12:00 ボディコンバット30	11:45~12:30 ボディコンバット45	12:15~12:45 美ステップ	11:30~12:30 骨盤ヨガ 及川	11:45~12:30 HIPHOP45 土信田	
12:00	11:45~12:45 バイラバイラ60 木村	12:15~12:45 バランスボール(定員14名)	12:45~13:15 ボディアタック30	13:00~13:15 ダンステクニック 東野	12:45~13:45 バレトン 高橋	12:45~13:45 ベリーダンス 千葉	12:15~13:00 ファイトウ45 土信田
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ 及川	13:00~13:45 かんたんエアロ 相馬	13:30~14:00 ストレッチボール(定員14名)	13:15~14:00 リトモス45 東野			13:15~14:00 リトモス45 土信田
14:00	14:15~15:15 リラックスヨガ 高津	14:00~15:00 癒しヨガ 岡田	14:15~15:15 ベーシックヨガ 及川	14:15~15:15 メディカル・ヨガ 綾野	14:00~14:45 かんたんエアロ 相馬	14:00~14:30 骨盤ストレッチ	14:15~14:45 骨盤ストレッチ
15:00						14:45~15:15 ストレッチボール(定員14名)	15:00~16:00 ボディアタック60
16:00						15:30~16:30 メディカル・ヨガ 綾野	
17:00	このレッスン全てに何回でも自由に参加できます。						
18:00							
19:00	19:00~19:45 STEP 伊東	19:00~20:00 健康太極拳 佐々木	19:00~20:00 バイラバイラ60 伊東	19:00~19:30 美ステップ	19:00~19:30 骨盤ストレッチ	19:00~19:45 健康太極拳 佐々木	
19:30							
20:00	20:00~20:45 リトモス45 土信田	20:15~21:00 スローフローヨガ 及川	20:15~21:00 ボディジャム45 土信田	19:45~20:30 ファイトウ45 土信田	19:45~20:30 ボディアタック45	20:00~21:00 ボディコンバット60	
21:00	21:00~22:00 ファイトウ60 土信田	21:15~22:15 ボディアタック60	21:15~22:00 ボディパンプ45	20:45~21:45 ボディジャム60 土信田	20:45~21:45 ボディパンプ60	21:15~21:45 美ステップ	
22:00							
23:00							

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間15分前よりフロントにてご予約ください。