

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。