

# スタジオレッスン タイムスケジュール


平成29年4月～

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00 ピラティス 長崎	10:00 ハタヨガ 前田	10:00 はじめてエアロ 山添	10:00 骨盤矯正 稲田	10:00 気功体操 寺村	10:00 マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村
10:30	11:00	10:45	10:45	11:00	10:45	10:45
11:00	11:15 パレトン 長崎	10:55 オリジナルエアロ 前田	11:00 チャレンジエアロ 山添	11:15 かんたんステップ 前田	11:00 ZUMBA Gold 寺村	11:00 かんたんエアロ 寺村
11:30	12:00	11:40	11:45	12:00	11:45	11:45
12:00	12:00	11:50 早川塾 (スローエアロ) 早川	12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田	12:00		12:00 コア トレーニング教室 (特別) 上田
12:30	13:00	12:45	13:30	12:45 リラックスヨガ 橋本	デビュー	13:30
13:00	13:45 かんたんエアロ 山添	13:45 リラックスヨガ 林		13:45		
13:30	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:00	14:45 チャレンジエアロ 山添	15:00 ヨガ (特別) 山内	15:00 気功太極拳 (特別) 竹内	14:45 かんたんエアロ 幸野	14:45 ステップ 川上	
14:30	15:00	15:15		15:00		
15:00	16:00 気功太極拳 入門編 (特別) 竹内	16:00 早川塾 (中級) 早川		16:00 ヨガ (特別) 山内		
15:30						
16:00						
18:30		18:30 かんたんエアロ 寺村	18:45 引き締めEX 幸野	19:00 チャレンジエアロ 西村	18:45 ピラティス 吉田	18:45 パワーヨガ 吉川
19:00	19:15 コアトレーニング 田村	19:15	19:15	19:45	19:30	19:45
19:30	20:00	20:15	20:15	20:00 パレトン 西村	20:30 ステップ 川上	20:00 オリジナルエアロ 寺村
20:00	20:30 リラックスヨガ 佐川	20:30	20:30	20:45	20:30	20:50
20:30	21:00	21:00 かんたんステップ 米田	21:30 アロマパワーヨガ 吉川	21:00 ZUMBA 寺村	21:30 はじめてエアロ 川上	
21:00	21:30 チャレンジエアロ 川上	デビュー		21:45		
21:30						

レッスンに関して(内容、時間帯、インストラクター)は、変更の可能性があります。ご了承ください。

安全面・レッスンの進行上の理由により、レッスンに遅れないよう、ご協力お願いします。

5分以上遅れてのレッスン参加お断りさせていただきます。

 マークは靴を使用するレッスンになります