

国分寺店 4月スケジュール暫定版

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール				
10:00																												
15																												
30	ヨガ60 10:00~11:00 荻沼 明美					ヨガ60 10:00~11:00 垂彩				エアロ1 筋コンなし 10:05~10:45 金子 知弘	[MOVE BODY] CONDITION45 10:05~10:50 tae			エアロ2① Standard 10:15~11:05 井出 涼子				ヨガ60 10:10~11:10 葉袋 利恵子				ZUMBA 10:10~10:55 五十嵐 美奈子						
45		健康エール30 10:30~11:00 鈴木 昭江		ウォーク& ジョグ30 10:30~11:00 山下 聡志														ジャズダンス45 10:20~11:05 茂田 篤子										
11:00																												
15																												
30	免疫ケア体操 11:20~11:50 鈴木 昭江					アロマ ヒーリング ストレッチ60 11:10~12:10 MIWA				ステップ1 11:00~11:40 金子 知弘				[MOVE BODY] DANCE45 11:20~12:05 森田 麻衣				姿勢改善 HANUMAN YOGA 11:45~12:30 TARUN				健康エール30 11:00~11:30 小須 亨				[有料] 初級4泳法 10:45~11:45 高橋 みお		
45		[有料] グッド エイジング 陰ヨガ 11:15~12:00 荻沼 明美																										
12:00																												
15																												
30	オリジナル マーシャル45 12:15~13:00 三浦 剛																											
45		ハレエ60 12:15~13:15 堀江 真紀																										
13:00																												
15																												
30																												
45																												
14:00																												
15																												
30																												
45																												
15:00																												
15																												
30																												
45																												
16:00																												
15																												
30																												
45																												
17:00																												
15																												
30																												
45																												
18:00																												
15																												
30																												
45																												
19:00																												
15																												
30																												
45																												
20:00																												
15																												
30																												
45																												
21:00																												
15																												
30																												
45																												
22:00																												

時間変更

担当者変更

新設レッスン

新レッスン

[MOVE BODY] DANCE

FAST WALK