

2024.04 レッスンスケジュール 暫定版

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00														10:00
15														15
30	カラダほぐすYOGA45 10:00~10:45 長嶋 なな美 予約	BODYPUMP 10:15~10:45	BODYATTACK45 10:00~10:45 三田寺 由香 予約	[MOVE BODY] CONDITION30 10:15~10:45		BODYPUMP45 10:00~10:45 徳安 哲也 予約	BODYBALANCE 10:15~10:45	カラダしほるYOGA45 10:00~10:45 吉田 季久美 予約	[MOVE BODY] POWER30 10:15~10:45	BODYPUMP45 10:00~10:45 相子 七海 予約	カラダほぐすYOGA45 10:25~11:10 青山 茉穂 予約	BODYCOMBAT45 10:00~10:45 徳安 哲也 予約	BODYBALANCE 10:05~10:50	30
45														45
11:00														11:00
15														15
30	FAST WALK45 11:05~11:50 NEW 岡田 京 予約	LES MILLS DANCE 11:00~11:30	BODYPUMP45 11:10~11:55 三田寺 由香 予約	BODYBALANCE 11:00~11:30		カラダほぐすYOGA45 11:15~12:00 赤沼 直美 予約	LES MILLS CORE 11:00~11:30	BODYCOMBAT45 11:05~11:50 藤ヶ崎 美奈 予約	[MOVE BODY] CONDITION30 11:00~11:30	LES MILLS CORE30 11:15~11:45 相子 七海 予約		BODYPUMP45 11:05~11:50 徳安 哲也 予約	ヨガ45 11:10~11:55 岡 幸代 予約	30
45														45
12:00														12:00
15														15
30	[MOVE BODY] FIGHT45 12:10~12:55 岡田 京 予約	LES MILLS CORE 11:45~12:15		LES MILLS DANCE 11:45~12:15										30
45			カラダしほるYOGA45 12:20~13:05 伊藤 真紀子 予約	BODYCOMBAT 12:30~13:00										45
13:00														13:00
15														15
30	BODYPUMP45 13:15~14:00 古岡 綾子 予約	免疫ケア体操 13:15~13:35		BODYPUMP 13:15~13:45										30
45			ヨガ60 13:25~14:25 高橋 彩 予約											45
14:00														14:00
15														15
30		[MOVE BODY] SHAPE30 13:55~14:25		BODYATTACK 14:00~14:30										30
45														45
15:00	ヨガ60 14:30~15:30 宗宮 宏次 予約	[MOVE BODY] FIGHT30 14:45~15:15	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 五十嵐 翼 予約	GRIT CARDIO 14:45~15:15										15:00
15														15
30														30
45														45
16:00	健康工一ル30 15:50~16:20 羽賀 美貴子 予約	BODYPUMP 15:30~16:00	BODY BALANCE30 15:50~16:20 五十嵐 翼 予約	LES MILLS DANCE 15:30~16:00										16:00
15														15
30														30
45														45
17:00	[MOVE BODY] CONDITION30 16:40~17:10 羽賀 美貴子 予約	[MOVE BODY] SHAPE30 13:55~14:25		BODYATTACK 14:00~14:30										17:00
15														15
30														30
45														45
18:00	ヨガ60 14:30~15:30 宗宮 宏次 予約	[MOVE BODY] FIGHT30 14:45~15:15	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 五十嵐 翼 予約	GRIT CARDIO 14:45~15:15										18:00
15														15
30														30
45														45
19:00	健康工一ル30 15:50~16:20 羽賀 美貴子 予約	BODYPUMP 15:30~16:00	BODY BALANCE30 15:50~16:20 五十嵐 翼 予約	LES MILLS DANCE 15:30~16:00										19:00
15														15
30														30
45														45
20:00	[MOVE BODY] CONDITION30 16:40~17:10 羽賀 美貴子 予約	[MOVE BODY] SHAPE30 13:55~14:25		BODYATTACK 14:00~14:30										20:00
15														15
30														30
45														45
21:00	ヨガ60 14:30~15:30 宗宮 宏次 予約	[MOVE BODY] FIGHT30 14:45~15:15	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 五十嵐 翼 予約	GRIT CARDIO 14:45~15:15										21:00
15														15
30														30
45														45
22:00	健康工一ル30 15:50~16:20 羽賀 美貴子 予約	BODYPUMP 15:30~16:00	BODY BALANCE30 15:50~16:20 五十嵐 翼 予約	LES MILLS DANCE 15:30~16:00										22:00
15														15
30														30
45														45
23:00	[MOVE BODY] CONDITION30 16:40~17:10 羽賀 美貴子 予約	[MOVE BODY] SHAPE30 13:55~14:25		BODYATTACK 14:00~14:30										23:00

・グレー枠はVIRTUALクラスとなります。
・NEWは4月から導入される新レッスンです。