

5月レッスンスケジュール

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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
10:00																											10:00	
15	エアロ1 10:00～10:40 星野 大輝	アクティブ ストレッチ 10:05～10:35 大藤 洋子																								15		
30																											30	
45						パワー ラッシュ30 10:15～10:45 星野 真寛																				45		
11:00																										11:00		
15	美カラテFit 11:00～11:45 星野 大輝	ヨガ45 10:55～11:40 小林 謙	全身シェイプ 20 11:00～11:20																							15		
30																												30
45																										45		
12:00																										12:00		
15																										15		
30	エアロ2 12:00～12:50 二瓶 久	アロマ ヒーリング ストレッチ45 11:55～12:40 小林 謙																								30		
45																												45
13:00																										13:00		
15																										15		
30	パワー ラッシュ45 13:05～13:50 大藤 洋子																									30		
45																												45
14:00																										14:00		
15																										15		
30	ベリーダンス フィットネス 14:15～15:00 山本 有香																									30		
45																												45
15:00																										15:00		
15																										15		
30	【有料】 ベリーダンス スキルアップ 60																									30		
45																												45
16:00																										16:00		
15																										15		
30	【有料】 マルチ ステップ50 15:40～16:30 佐藤 昇																									30		
45																												45
17:00																										17:00		
15																										15		
30																										30		
45																										45		
18:00																										18:00		
15																										15		
30																										30		
45																										45		
19:00																										19:00		
15																										15		
30	スリム ボクシング30 19:15～19:45 青柳 康利	ジャズダンス 45 19:00～19:45 高木 伸一郎	お腹シェイプ 20 19:20～19:40																							30		
45																												45
20:00																										20:00		
15																										15		
30	パワー ラッシュ45 20:00～20:45 星野 真寛	ヴァンヤサ ヨガ45 20:05～20:50 宗宮 宏次	ターゲット サイクル30 20:00～20:30																							30		
45																												45
21:00																										21:00		
15	■スタジオスケジュールは全てWEB予約となります。 (ショートプログラム・有料スクール・アクアレッスンは予約対象外)																											15
30																												30
45																												45
22:00																												22:00
15																												15
30																									30			
45																									45			
23:00																										23:00		