

# テップネス国分寺 4月1日～スケジュール

	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
15																								
30	ヨガ60 10:00~11:00 荻沼 明美	健康エール 10:15~10:45 鈴木 昭江			ファーストピクス 10:10~10:50 野崎 ゆういち	ヨガ60 10:00~11:00 亜彩			エアロ1 10:05~10:45 金子 知弘				ヨガ60 10:00~11:00 沼田 加寿子	やさしい バレエ 10:15~11:00 山門 純子			ヨガ60 10:10~11:10 葉袋 利恵子	ジャズダンス60 10:00~11:00 茂田 篤子			ZUMBA 10:10~10:55 五十嵐 美奈子			
45																								
11:00																								
15																								
30		健康ルーブ 11:05~12:05 鈴木 昭江 【有料】																						
45																								
12:00																								
15	FULLSTEP MOVEMENT 12:00~12:45 伊地知 義生																							
30																								
45																								
13:00																								
15	オリジナル ボクシング30 13:05~13:35 三浦 剛	バレエ60 12:25~13:25 堀江 真紀																						
30																								
45																								
14:00																								
15	エアロ1 13:55~14:35 村瀬 裕太郎	からだ調整 ストレッチ 13:45~14:45 柴崎 恵理子																						
30																								
45																								
15:00																								
15	オリジナル エアロ60 14:55~15:55 村瀬 裕太郎 【有料】	下半身シェイプ15 15:05~15:20																						
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																								

黄色  
時間or内容変更

ピンク色  
新設or新しいレッスン

青色  
3/3以降に変更した箇所