

# 1月のフィットネススケジュール

	Monday スタジオ	Wednesday スタジオ	Thursday スタジオ	Friday スタジオ	Saturday スタジオ	Sunday スタジオ	
9:00							9:00
10:00	09:45～(60) ハタヨガ 綺理	10:00～(45) ピラティス 戸井	10:00～(60) ルーシー ダットン YUMI	10:00～(60) 調整気功 松矢	10:00～(30) ダイエットエクササイズ(河原)	10:00～(60) リセットヨガ 小久保	10:00
11:00	11:15～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO	11:00～(45)★ エアロシェイプ 戸井	11:15～(60) ムエタイ シェイプ YUMI	11:15～(30) ビギナーストレッチ 豊田	10:45～(75) ハタヨガ 遠藤	11:15～(60) アクティブストレッチ 佐藤 綾	11:00
12:00	12:25～(45) ダンス de エクササイズ 山本	12:00(70) マタニティヨガ Yurika	12:30～(60) やさしいヨガ JUN	11:50～(45) バレエアドバンス 豊田	12:15～(30) ストレッチポール(夏莉)	12:15～(30) かんたんJAZZダンス 佐藤 綾	12:00
13:00	13:45～(30) ストレッチポール(夏莉)	13:20(70) ママ&ベビーヨガ Yurika	13:45～(60)★ ファットバーナー 戸井	13:00～(60) ビューティ ペルヴィス® AYAKO	13:00～(45)★ ZUMBA 鈴木	13:00～(45)★ おなかシェイプ KIM	13:00
14:00	14:30～(60) 太極拳 松矢	14:45～(60) パレエスタイル 泥	15:00～(30)★ ビギナーエアロ 戸井	14:15～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO	14:00～(60) パレエシェイプ seiko	14:00～(60) ビューティ ペルヴィス® AYAKO	14:00
15:00				15:25～(45) チャイルドパレエ1 泥	15:15～(60) デトックスヨガ 糸嶺	15:15～(60) パワーヨガ AYAKO	15:00
16:00	16:00～(60) デトックスヨガ 糸嶺	16:00～(60) コンディショニング ストレッチ 山本	16:00～(60) 経絡ヨーガ 綺理	16:15～(45) チャイルドパレエ2 泥	16:25～(20)ショートプログラム	16:30～(30) ストレッチポール(夏莉)	16:00
17:00		17:05～(45) キッズダンス 山本		17:05～(45) ジュニアパレエ 泥	17:00～(60) ビューティヨガ Maki	17:15～(45)★ サーキットトレーニング 夏莉	17:00
18:00							18:00
19:00	19:00～(60) ピンヤサフローヨガ 小久保	19:00～(60) ビューティーヨガ Maki	18:45～(30) ストレッチポール(夏莉)	19:00～(45)★ コアバーン KIM	CLOSE	CLOSE	19:00
20:00	20:10～(50) ストレッチパレエ 佐々木	20:10～(50)★ ニューボクササイズ 横田	19:25～(20)ショートプログラム	20:00～(60) リラククスヨガ 小久保			20:00
21:00							21:00

(カッコ内はレッスン時間:分)

**スタジオが満員になりましたら受講できないクラスがありますのでお早目にお越しください。**

★マークのクラスは必ずシューズをお持ち下さい。

ショートプログラムの詳細はジムエリアの掲示板を御覧下さい。