

2月のフィットネススケジュール

	Monday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	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	時間変更 12:30～(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) バレエスタイル 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) バレエシェイプ seiko	14:00～(60) ビューティ ペルヴィス® AYAKO	14:00
15:00				15:25～(45) チャイルドバレエ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) チャイルドバレエ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) ジュニアバレエ 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			19:00
20:00	20:10～(50) ストレッチバレエ 佐々木	20:10～(50)★ ニューボクササイズ 横田	20:00～(60) ベリーダンス ISALA	20:00～(60) リラックスヨガ 小久保	CLOSE	CLOSE	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。