


3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	10:00～(50)★ ZUMBA GOLD NAOKO	10:00～(60) はじめてのヨガ aco 時間が延びました。	10:00～(60) ルーシーダットン YUMI	10:00～(60) 気功 松矢	10:00～(75) ハタヨガ MARIKO	10:00～(60) リセットヨガ MAYUMI	10:00
11:00	11:00～(60) パワーヨガ miyon	NEW 11:15(30) カラダチェンジ(佐々木)	11:15～(60) ムエタイシェイプ YUMI	11:15～(30) ビギナーストレッチ 11:50～(60) パレエスタイル seiko	11:30～(50)★ ZUMBA u-carry	11:15～(50)★ シェイプエアロ 小嶋	11:00
12:00	12:15～(60) 骨盤調整 miyon	12:00～(50) キックボクササイズ 佐々木	12:30～(60) ゆったりヨガ MAYUMI	13:00～(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO	12:30～(60) パレエシェイプ seiko	12:15～(30) ストレッチポール®(レテ)	12:00
13:00	13:30～(60) 太極拳 松矢	13:00～(45)★ エアロ45 谷内 時間変更	13:45～(60)★ リズムカルエアロ 宮崎	14:15～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO	13:45～(50) カボエイラ TAKAKO	13:00～(60)★ エアロ&コンディショニング KIM	13:00
14:00	14:45～(50)★ エアロ&ストレッチ 山岸	14:00～(45) BODYキック&ストレッチ 谷内 時間変更	15:00～(45) ピラティス 宮崎	15:25～(45) チャイルドパレエ1 泥 16:15～(45) チャイルドパレエ2 泥	14:45～(60) ピラティス moco	14:15～(60) ベリーダンス ISALA	14:00
15:00	15:50～(60) ヴィンヤサフローヨガ Mami	15:00～(50) ラテンエクスプレスコンサルサ u-carry	16:00～(60) ヴィンヤサヨガ 辻	17:05～(60) ジュニアパレエ 泥	NEW 16:00(50)★ キックボクササイズ 小林	15:30～(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00	17:00～(60) ストレスリセットヨガ Mami	17:15～(60) キッズダンス SHI⇒NA			17:00～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	17:00～(60) サンデーヨガ MARIKO/Mami	16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	19:00～(60) リラクセスヨガ ヒカリ	19:00～(45) コアコンディショニング 夏莉	18:50(30) カラダ伸び伸びストレッチ(レテ) 19:30(30) カラダ引き締め筋トレ(夏莉)	CLOSE 	3月19日 MARIKO 3月26日 Mami	19:00
20:00	20:10(50) ピラティス moco	20:10(50)★ キックボクササイズ 小林	20:00～(60) ベリーダンス ISALA	20:15～(60) スローフローヨガ komi			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。

