


4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	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	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) バレエスタイル 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) バレエシェイプ 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～(50)★ エアロ50 谷内	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	NEW 14:05～(40) ストレッチエクササイズ 谷内	15:00～(45) ピラティス 宮崎	15:25～(45) チャイルドバレエ1 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	16:15～(45) チャイルドバレエ2 泥	16:00(50)★ キックボクササイズ 小林	15:00～(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	17:00～(45) キッズダンス SHI⇒NA		17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	17:00～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	17:00～(60) サンデーヨガ KAKO/Mami	16:00
17:00		NEW 17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA		18:30(30) カラダ筋トレorカラダストレッチ			17:00
18:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	19:00～(60) リラックスヨガ ヒカリ	19:00～(45) コアコンディショニング 夏莉	曜日変更 19:15(50)★ キックボクササイズ 小林		4月2日(日) KAKO	18:00
19:00	20:10(50) ピラティス moco	NEW 20:10～(50)★ ベーシックエアロ 小嶋	20:00～(60) ベリーダンス ISALA	20:15～(60) スローフローヨガ komi		4月23日(日) Mami	19:00
20:00					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。

