

5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 定員16名 | NEW 10:00～(60) ストレスリセットヨガ 小久保 定員20名 | 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(MINORIN) | 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 MINORIN 定員16名 | 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) カポエイラ 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 | 14:05～(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 | NEW 15:50～(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko 5月15日よりスタート | 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 | 15:30～(60) パワーヨガ KAKO | 15:00 | 15:00 |
| 16:00 | NEW 17:00～(60) 骨盤ストレッチヨガ 辻 5月15日よりスタート | 17:00～(45) キッズダンス SHI⇒NA | | 17:05～(60) ジュニアバレエ 泥 | 16:00(50)★ キックボクササイズ 小林 | 17:00～(60) サンデーヨガ Yurika/mayumi | 16:00 |
| 17:00 | | 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 | | | | | | 5月7日 Yurika先生 | 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 | 19:15(50)★ キックボクササイズ 小林 | CLOSE  | 5月21日 mayumi先生 | 19:00 |
| 20:00 | 20:10(50) ピラティス moco | 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 | | | 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。

◇このマークのクラスは受付にて名前の記入が必要です。

