

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2024年 5月

60分前より先着予約礼配布【定員25名】

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:45	10:45~11:30 初級エアロ エアロピクス Easy 秋谷	10:45~11:30 ストレッチ ピラティス Easy SAYAKA	10:45~11:30 ソフトエアロ エアロピクス Begin YUKA	10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 田中	10:45~11:30 フローヨガ Begin 渡辺	10:45~11:30 禅 奏 茶香炉ヨガ Easy スタッフ	10:45
12:00	12:00~12:45 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi	12:00~12:45 コンバットEX & HIIT 格闘技&HIIT Begin 予 Mai	12:00~12:45 ZUMBA Easy YUKA	12:00~12:45 ダンスエアロ エアロピクス Easy 田中	12:00~12:45 コアストレッチ バランスストレッチ Begin Noriko	12:00~12:45 FUN (ファン) ボクシング Begin HIKKY	12:00
13:15	13:15~14:00 ZUMBA GOLD Begin 丸山	13:15~14:00 オリジナル ヨガ 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	13:15~14:00 代謝UP ヨガ Begin 香川	13:15~14:00 デトックス ヨガ Begin ASUKA	13:15~14:00 ダンス フィットネス ラテン系ダンス Begin Tae	13:15~14:00 ボディメンテ Begin スタッフ	13:15
14:30	14:30~15:15 ZUMBA Easy 丸山	14:30~15:15 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin スタッフ	14:30~15:15 簡単 J-POPダンス Begin HIKKY	14:30~15:15 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi	14:30~15:15 リズム エクササイズ 音楽deストレッチ Begin Tae	14:45~15:30 美尻ヨガ Begin satomi	14:30
15:15						18:00~18:45 ダンス フィットネス ラテン系ダンス Begin Tae	
19:00	19:00~19:45 ダンス フィットネス ラテン系ダンス Begin Tae	19:15~20:00 ZUMBA Easy 秋谷	19:00~19:45 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi	19:00~19:45 初級エアロ Begin 増野	19:00~19:45 Q-ren ボディメンテ 骨盤体操 Begin KUMI		
20:15	20:15~21:00 ハタフロー ヨガ Begin satomi	20:15~21:00 ベーシックヨガ Begin ange	20:15~21:00 アロマ ヨガ Easy Akiyo	20:15~21:00 ZUMBA GOLD Begin 増野	20:00~20:45 パワーヨガ Easy Akiyo		
21:30							
22:00							

水曜日  
休館日

## おすすめレッスン



## インフォメーション

- 表示説明
 

13:45~14:15 FIGHT KICK キックボクシング Middle 戸田	レッスン時間 レッスン名 内容 強度 担当者名
---	-------------------------------------
- レベル説明
 

Middle	中級者向け
Easy	初級者向け
Begin	初心者向け

●スタジオレッスン18名定員  
開始時間60分前より予約礼配布  
注) 新型コロナウイルス感染症防止策の為に全レッスンの内容及び休憩時間は30分です。30分間は換気と消毒作業を行います。