

# 2018年3月 レッスンスケジュール

※定員制となっております。受付はスタジオ前にて20分前の先着受付となります。  
 ※ステップは16名、ポールは20名、バランスコーディネーションは20名、そのほかは24名となります。

| 火                                      |                            | 水                                   |                            | 木                                      |                            | 金                                 |  | 土                                    |                            | 日                            |                            |
|--|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 9:00~23:00                             |                            | 9:00~23:00                          |                            | 9:00~23:00                             |                            | 9:00~23:00                        |  | 10:00~20:00                          |                            | 10:00~20:00                  |                            |
| スタジオ                                   | インドアバイク                    | スタジオ                                | インドアバイク                    | スタジオ                                   | インドアバイク                    | スタジオ                              | インドアバイク                                | スタジオ                                 | インドアバイク                    | スタジオ                         | インドアバイク                    |
| 9:45~10:30<br>初めてヨガ<br>[伊藤]            | 10:30~10:50<br>初めてのインドアバイク |                                     | 10:30~10:50<br>初めてのインドアバイク | 10:00~10:45<br>バランスコーディネーション<br>[KIYO] | 10:30~10:50<br>初めてのインドアバイク | 10:00~11:00<br>ハタヨガ<br>[樫村]       | 10:30~10:50<br>初めてのインドアバイク             |                                      |                            |                              |                            |
| 11:00~12:00<br>ヨガ<br>[MINA]            |                            | 11:00~11:45<br>エアロビクス<br>[甲高]       |                            | 11:00~11:45<br>ボディコンバット<br>[KIYO]      |                            | 11:15~12:15<br>骨盤ヨガ<br>[樫村]       |  | 10:30~11:15<br>エアロビクス<br>[市毛]        |                            |                              |                            |
|  |                            | 12:00~12:45<br>ステップエクササイズ<br>[甲高]   |                            | 12:30~13:30<br>ゆるヨガ<br>[宮田]3/22~       |                            | 12:30~13:15<br>ZUMBA<br>[甲高]      |  |                                      | 11:30~11:50<br>初めてのインドアバイク |                              | 11:30~11:50<br>初めてのインドアバイク |
| 13:00~13:45<br>ボディコンバット<br>[KIYO]      |                            |                                     |                            |  |                            |                                   |  | 13:00~13:45<br>エアロビクス<br>[沢畑]        |                            | 12:45~13:30<br>初めてヨガ<br>[伊藤] |                            |
| 14:00~14:45<br>バランスコーディネーション<br>[KIYO] | 14:30~14:50<br>初めてのインドアバイク | 14:00~14:45<br>エアロビクス<br>[SATOMI]   | 14:30~14:50<br>初めてのインドアバイク | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>[船橋]           | 14:30~14:50<br>初めてのインドアバイク | 14:15~15:00<br>ストレッチポール<br>[MINA] | 14:30~14:50<br>初めてのインドアバイク             | 14:00~15:00<br>ヨガ<br>[沢畑]            |                            | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>[船橋] |                            |
| 15:00~15:45<br>エアロビクス<br>[市毛]          |                            | 15:00~15:45<br>パワーヨガ<br>[SATOMI]    |                            | 15:00~15:45<br>ペルビックストレッチ<br>[船橋]      |                            | 15:15~16:15<br>ヨガ<br>[MINA]       |  |                                      | 15:00~15:30<br>SPIVIオリジナル  |                              | 15:00~15:30<br>SPIVIオリジナル  |
|  |                            |                                     |                            |  |                            | 17:15~18:00<br>ペルビックストレッチ<br>[関]  |  |                                      |                            | 17:00~17:45<br>ZUMBA<br>[鈴木] |                            |
| 18:00~18:45<br>エアロビクス<br>[西野]          | 18:00~18:20<br>初めてのインドアバイク | 18:00~18:45<br>ハタヨガ<br>[南原]         | 18:00~18:20<br>初めてのインドアバイク | 18:00~19:00<br>フローヨガ<br>[HARUKA]       | 18:00~18:20<br>初めてのインドアバイク | 18:15~19:00<br>ステップエクササイズ<br>[関]  | 19:00~19:20<br>初めてのインドアバイク             | 18:00~19:00<br>フォームローラーピラティス<br>[谷津] |                            | 18:00~18:45<br>ピラティス<br>[鈴木] |                            |
| 19:00~19:45<br>U-JAM<br>[西野]           |                            | 20:00~20:45<br>バランスコーディネーション<br>[磯] |                            | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>[鈴木]           |                            |                                   |  |                                      |                            |                              |                            |
| 20:30~21:30<br>フォームローラーピラティス<br>[谷津]   | 20:00~20:30<br>SPIVIオリジナル  | 21:00~22:00<br>エアロビクス<br>[市毛]       | 21:00~21:30<br>SPIVIオリジナル  | 20:30~21:15<br>ピラティス<br>[鈴木]           | 20:00~20:30<br>SPIVIオリジナル  |                                   | 21:00~21:30<br>Les Mills RPM30<br>16日~ |                                      |                            |                              |                            |