

# 2018年12月 レッスンスケジュール

※ヨガレッスンは、必ずヨガマットをご持参ください。

※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。

TRXは12名、ステップは16名、インドアバイクは13名、その他は20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 初めてヨガ [伊藤]	10:30~10:50 初めてのインドアバイク [小池]	9:45~10:45 ハタヨガ [南原]		10:00~10:45 バランスコーディネーション [KIYO]	10:30~10:50 初めてのインドアバイク [神永]	10:00~11:00 ハタヨガ [樫村]	10:30~10:50 初めてのインドアバイク [柴田]				
11:00~12:00 ヨガ [MINA]		11:00~11:45 ZUMBA [甲高]	11:20~11:40 初めてのインドアバイク [小池]	11:00~11:45 ボディコンバット [KIYO]		11:15~12:15 骨盤ヨガ [樫村]		10:30~11:15 エアロビクス [市毛]		11:00~11:45 GROUP fight [小池]	
		12:00~12:45 ステップエクササイズ [甲高]		12:00~13:00 ゆるヨガ [宮田]		12:30~13:15 ZUMBA [甲高]		11:45~12:30 ZUMBA [志田]	11:30~11:50 初めてのインドアバイク [柴田]	12:00~12:45 初めてヨガ [伊藤]	11:30~11:50 初めてのインドアバイク [神永]
13:00~13:45 ボディコンバット [KIYO]		13:00~13:30 Les Mills TONE [神永]		13:20~13:40 TRX20 [柴田]				13:00~13:45 エアロビクス [沢畑]		13:00~13:30 Les Mills TONE [神永]	
14:00~14:45 バランスコーディネーション [KIYO]	14:30~14:50 初めてのインドアバイク [小池]	14:00~14:45 エアロビクス [SATOMI]		14:00~14:45 ZUMBA [船橋]		14:15~15:00 ストレッチポール [MINA]		14:00~14:45 ヨガ [沢畑]		14:00~14:45 ZUMBA [船橋]	
15:00~15:45 エアロビクス [市毛]		15:00~15:45 パワーヨガ [SATOMI]		15:00~15:45 骨盤ストレッチ [船橋]		15:15~16:15 ヨガ [MINA]	15:30~15:50 初めてのインドアバイク [小池]	15:00~15:45 GROUP fight [大谷]			15:00~15:30 Les Mills RPM30 [神永]
16:15~16:45 TRX30 [柴田]			16:00~16:20 初めてのインドアバイク [神永]	17:15~17:45 GROUP fight30 [柴田]	16:00~16:20 初めてのインドアバイク [柴田]	17:30~18:00 バランスコーディネーション [大谷]		16:15~16:45 TRX30 [柴田]	17:15~17:45 SPIVIオリジナル [柴田]		
18:15~19:00 エアロビクス [西野]		18:00~18:45 ハタヨガ [南原]	19:00~19:20 初めてのインドアバイク [小池]	18:00~19:00 フローヨガ [HARUKA]		18:15~18:45 GROUP fight30 [大谷]				17:00~17:45 ZUMBA [鈴木]	
19:15~20:00 U-JAM [西野]	20:15~20:45 SPIVIオリジナル [柴田]	19:00~19:45 GROUP fight [大谷]		19:30~20:15 ZUMBA [鈴木]	19:45~20:15 SPIVIオリジナル [小池]	19:00~20:00 ヨガ [MINA]	19:15~19:45 SPIVIオリジナル [小池]	18:00~19:00 フォームローラーピラティス [谷津]		18:00~18:45 ピラティス [鈴木]	
20:30~21:30 フォームローラーピラティス [谷津]		20:00~20:45 バランスコーディネーション [磯]	21:00~21:30(45) Les Mills RPM [小池]	20:30~21:15 ピラティス [鈴木]		20:20~21:00 TRX40 [柴田]		<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全管理上、途中入退場はご遠慮ください。</li> <li>・10分以上前の入場はご遠慮ください。</li> <li>・プログラムの内容・担当等、急遽変更となる場合がございます。</li> </ul> 事前告知をできるだけ致しますが、予めご了承ください。			
	21:45~22:15 SPIVIオリジナル [柴田]	21:00~22:00 エアロビクス [市毛]	1・3週 30分 2・4週 45分		21:30~22:00 SPIVIオリジナル [小池]	21:30~22:15 GROUP fight [小池]	21:15~21:45 Les Mills RPM30 [柴田]				