

2019年GW 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・POWER・ステップは12名、インドアバイクは13名、その他は20名となります。

4/29(月)		4/30 (火)		5/1 (水)		5/2 (木)		5/3 (金)		5/4 (土)		5/5 (日)		5/6(月)	
10：00～20：00		10：00～20：00		10：00～20：00		10：00～20：00		10：00～20：00		10：00～20：00		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	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク
			10:30～10:50 初めてのインドアバイク [柴田]				10:30～10:50 初めてのインドアバイク [小池]		10:30～10:50 初めてのインドアバイク [小池]						
		11:00～12:00 ヨガ [MINA]			11:20～11:40 初めてのインドアバイク [小池]	11:00～11:45 STRONG by ZUMBA [磯]		11:00～11:45 GROUP BLAST [神永]		10:30～11:15 エアロビクス [市毛]					
12:00～12:45 ヨガ [伊藤]				12:00～12:45 ZUMBA [志田]		12:00～12:45 GROUP fight [大谷]		12:00～12:45 GROUP POWER [小池]		11:45～12:45 GROUP POWER 60 [柴田] 11:30～11:50 初めてのインドアバイク [大谷]	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]	12:00～12:45 バランスコーディネーション [大谷]		
13:00～13:45 GROUP fight [大谷]		13:00～13:45 ZUMBA [KIYO]		13:00～13:45 GROUP BLAST [神永]		13:00～13:45 ヨガ [伊藤]		13:00～13:45 GROUP fight [大谷、小池]		13:00～13:45 エアロビクス [沢畑]	13:00～13:45 GROUP BLAST [神永]		13:00～13:45 GROUP fight [大谷]		
	14:00～14:30 SPIVIオリジナル [小池]	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 [柴田]	14:00～14:45 エアロビクス [SATOMI]		14:00～14:45 ZUMBA [船橋]		14:00～14:45 ZUMBA [志田]		14:00～14:45 ヨガ [沢畑]	14:00～14:45 GROUP fight [小池]				14:00～14:30 SPIVIオリジナル [小池]
15:00～15:45 ZUMBA [志田]		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 バランスコーディネーション [船橋]		15:00～15:45 バランスコーディネーション [大谷] 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]	15:00～15:45 ZUMBA [志田]		
		16:15～16:45 TRX30 [柴田]			16:00～16:20 初めてのインドアバイク [神永]		16:00～16:20 初めてのインドアバイク [大谷]			16:00～16:45 バランスコーディネーション [大谷] 16:15～16:45 SPIVIオリジナル [柴田]	16:00～16:45 GROUP POWER [小池]				
17:00～17:45 GROUP POWER [小池]		17:30～18:15 エアロビクス [西野]		17:00～17:45 ハタヨガ [南原]		18:00～19:00 フローヨガ [HARUKA]		18:15～18:45 GROUP fight30 [大谷]		17:00～17:30 TRX30 [柴田]	17:00～17:45 ZUMBA [鈴木]		17:00～17:45 GROUP POWER [小池]		
	18:00～18:45 LesMillsRPM45 [小池]	18:30～19:15 U-JAM [西野]		18:00～18:45 LesMills ボディバランス [磯]						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]				18:00～18:45 LesMillsRPM45 [小池]
										・安全管理上、途中入退場はご遠慮ください。 ・10分以上前の入場はご遠慮ください。 ・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。 事前告知をできるだけ致しますが、予めご了承ください。					