

# 2019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・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。

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 [磯]	10:30~10:50 初めてのインドアバイク [神永]	10:00~10:45 ヨガ [伊藤]	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 STRONG by ZUMBA [磯]		11:00~11:45 BLAST [神永]		10:30~11:15 エアロビクス [市毛]		11:00~11:45 groove [志田]	
12:15~12:45 fight 30 [小池]		12:00~12:45 ステップエクササイズ [甲高]		12:00~12:45 ゆるヨガ [宮田]		12:00~12:45 groove [STAFF]		11:45~12:45 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 CENTERGY [藤咲]	11:30~11:50 初めてのインドアバイク [STAFF]
13:00~13:45 ZUMBA [KIYO]		13:00~13:30 POWER 30 [神永]		13:00~13:45 fight [大谷]		13:00~13:45 POWER [柴田]		13:00~13:45 エアロビクス [沢畑]		13:00~13:45 BLAST [神永]	
14:00~14:45 バランスコーディネーション [KIYO]		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 バランスコーディネーション [船橋]		15:10~16:00 ヨガ [MINA]	15:30~15:50 初めてのインドアバイク [小池]	15:00~15:45 fight [大谷]			15:00~15:30 LesMILLS RPM [神永]
16:00~16:30 TRX30 [柴田]			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]		16:00~16:45 POWER [小池]	
18:15~19:00 エアロビクス [西野]		18:00~18:45 ハタヨガ [南原]		18:00~19:00 フローヨガ [HARUKA]		18:15~18:45 fight 30 [柴田]		17:00~17:30 TRX30 [柴田]		17:00~17:45 ZUMBA [鈴木]	※12/1,8,15 のZUMBA、 ピラティスは
19:15~20:00 U-JAM [西野]	20:15~21:15 RIDE [大谷]	19:00~19:45 fight [大谷]		19:30~20:15 ZUMBA [鈴木]	19:45~20:15 R30 [大谷]	19:00~19:45 CENTERGY [藤咲]		18:00~19:00 フォームローラーピラティス [谷津]	18:00~18:30 LesMILLS RPM [柴田]	18:00~18:45 ピラティス [鈴木]	ZUMBA代行、 ピラティス休講 になります。
20:30~21:30 フォームローラーピラティス [谷津]		20:00~20:45 LesMills ポディバランス [磯]	21:00~21:30(45) LesMILLS RPM [小池]	20:30~21:15 ピラティス [鈴木]	※12/5、12日 のZUMBA、 ピラティスは 代行になります	20:45~21:30 fight [小池]	20:00~20:30 LesMILLS RPM [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。			
21:45~22:30 groove [STAFF]	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	21:30~22:30 POWER 60 [小池]		21:45~22:15 TRX30 [柴田]					