2020年1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]		10:30〜10:50 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 [志田]		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]	
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]	
20:30〜21:30 フォームローラーピラティス [谷津]		20:00〜20:45 LesMills ボディバランス [磯]	21:00〜21:30(45) LesMILLS RPM[小池]	20:30〜21:15 ピラティス [鈴木]		20:45〜21:30 fight [小池]	20:00〜20:30 LesMILLS RPM[柴田]				
	21:45〜22:15 SPIVIオリジナル [柴田]	21:00〜22:00 エアロビクス [市毛]	2・4週 30分 3・5週 45分	21:30〜22:30 POWER 60 [小池]		21:45〜22:15 TRX30 [柴田]					

・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。