

# 2020年7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。

スタジオは当面10名、インドアバイクは8名とさせていただきます。

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]				10:00~10:45 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]		11:00~11:30 CENTERGY 30 [伊藤]		11:00~11:45 ヨガ [伊藤]			11:00~11:20 初めてのインドアバイク [大谷]	11:00~11:45 groove [志田]	
12:15~12:45 groove 30 [志田]		12:00~12:45 ステップエクササイズ [甲高]		11:45~12:30 BLAST [神永]		12:15~13:00 fight [柴田]		11:45~12:45 POWER 60 [柴田]		12:00~12:45 CENTERGY [藤咲]	
13:00~13:45 ZUMBA [KIYO]		13:00~13:30 POWER 30 [神永]						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 パワーヨガ [SATOMI]		14:00~14:45 エアロビクス [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 CENTERGY [藤咲]		15:00~15:45 CENTERGY [藤咲]		15:10~16:00 ヨガ [MINA]		15:00~15:45 fight [大谷]		15:00~15:30 LesMILLS RPM [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]		16:00~16:45 POWER [柴田]	
18:15~19:00 エアロビクス [西野]				18:00~19:00 フローヨガ 7/9・23[HARUKA]		18:15~19:00 CENTERGY [藤咲]		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]	19:15~20:00 groove [志田]			18:00~18:30 LesMILLS RPM [柴田]	18:00~18:45 ピラティス [鈴木]	
20:15~21:00 LesMills ポディバランス [磯]		20:00~20:45 LesMills ポディバランス [磯]		20:30~21:15 ピラティス [鈴木]		21:00~21:45 fight [大谷]	20:15~20:45 LesMILLS RPM [柴田]	<p>・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。</p>			
21:30~22:30 POWER 60 [柴田]	21:45~22:15 LesMILLS RPM [神永]	21:00~22:00 エアロビクス [市毛]	21:00~21:30 R30 [大谷]	21:30~22:15 BLAST [神永]		22:00~22:30 TRX30 [柴田]					