

2020年11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]						
11:00～12:00 ヨガ [MINA]		11:00～11:45 ZUMBA [甲高]		11:00～11:30 M GROUP 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 M GROUP groove [志田]	
12:15～12:45 M GROUP groove 30 [志田]		12:00～12:45 ステップエクササイズ [甲高]		11:45～12:30 M GROUP BLAST [神永]		12:00～12:45 M GROUP fight [柴田]		11:45～12:30 M GROUP POWER [柚木]		12:00～12:45 M GROUP CENTERGY [藤咲]	
13:00～13:30 M GROUP CENTERGY 30 [伊藤]		13:00～13:30 M GROUP POWER 30 [神永]		13:00～13:45 バランスコーディネーション [大谷]		13:00～13:45 M GROUP BLAST [高橋]		13:00～13:45 エアロビクス [沢畑]	13:15～13:45 LES MILLS RPM [柴田]	13:00～13:45 M GROUP BLAST [神永]	
13:45～14:30 ZUMBA [志田]		14:00～14:45 パワーヨガ [SATOMI]		14:00～14:30 M GROUP POWER30 [倉田]		14:15～15:00 ストレッチポール [MINA]		14:00～14:45 ヨガ [沢畑]			
15:00～15:45 エアロビクス [市毛]		15:15～15:45 M GROUP BLAST 30 [竹田]		15:00～15:45 M GROUP CENTERGY [藤咲]		15:10～16:00 ヨガ [MINA]		15:00～15:45 M GROUP fight [大谷]		15:00～15:30 LES MILLS 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]		16:00～16:30 LES MILLS GRIT 1・3・5週Strength [倉田] 2・4週Cardio [竹田]	
18:15～19:00 エアロビクス [西野]				18:15～19:15 Kids Dance [RINA]		18:15～19:00 M GROUP 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]	20:15～21:00 M GROUP RIDE [大谷]	19:00～19:45 M GROUP fight [大谷]		19:30～20:15 ZUMBA [鈴木]	19:45～20:15 M GROUP R30 [大谷]	19:15～20:00 M GROUP groove [志田]		18:00～18:30 LES MILLS GRIT 1・3週Strength [倉田] 2・4週Cardio [竹田]		18:00～18:45 ピラティス [鈴木]	
20:15～21:00 LesMills ボディバランス [磯]		20:00～20:45 LesMills ボディバランス [磯]		20:30～21:15 ピラティス [鈴木]		21:00～21:45 M GROUP fight [大谷]	20:15～20:45 LES MILLS RPM [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。			
21:30～22:15 M GROUP POWER [倉田]	21:45～22:15 LES MILLS RPM [柴田]	21:00～22:00 エアロビクス [市毛]	21:00～21:30 M GROUP R30 [大谷]	21:30～22:15 M GROUP BLAST [竹田]		22:00～22:30 TRX30 [柴田]					