

2020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。

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
10:00~10:45 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 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]		12:00~12:45 fight [柴田]		11:45~12:30 POWER [柚木]		12:00~12:45 CENTERGY [藤咲]	
13:00~13:30 CENTERGY 30 [伊藤]		13:00~13:30 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 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 BLAST [神永]	
13:45~14:30 ZUMBA [志田]		14:00~14:45 パワーヨガ [SATOMI]		14:00~14:30 POWER30 [倉田]		14:15~15:00 ファンクショナルローラー ピラティス [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 BLAST 30 [竹田]		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 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 2・4週Strength [倉田] 3・5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 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 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 POWER [倉田]		18:00~18:30 LES MILLS GRIT 1・3週Cardio [竹田] 2・4週Strength [倉田]		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 fight [大谷]	20:15~20:45 LES MILLS RPM [柴田]	<ul style="list-style-type: none"> ・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 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 R30 [大谷]	21:30~22:15 BLAST [竹田]		22:00~22:30 TRX30 [柴田]					