





















2021年5月1日～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10名、インドアバイクは8名となります。

5/1 (土)		5/2 (日)		5/3 (月)		5/4 (火)		5/5 (水)	
10:00~20:00		10:00~20:00		10:00~20:00		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
	11:00~11:20 初めてのインドアバイク [大谷]	11:00~11:45 U-JAM [西野]				11:00~12:00 ヨガ 「MINA」		11:00~11:45 ZUMBA [甲高]	
11:45~12:30  [倉田]		12:00~12:30  [伊藤]		12:00~12:45  [大谷]				12:00~12:45 ステップエクササイズ [甲高]	
13:00~13:45 エアロビクス [沢畑]		13:00~13:45  [神永]				13:00~13:45  [高橋]		13:00~13:30  [神永]	
14:00~14:45 ヨガ [沢畑]						14:00~14:45  [竹田]		14:00~14:45 パワーヨガ [SATOMI]	
15:00~15:45  [大谷]			15:00~15:30  [神永]	15:00~15:45  [高橋]		15:00~15:45 エアロビクス [市毛]		15:00~15:45  [高橋]	
16:00~16:45 バランスコーディネーション [大谷]		16:00~16:30  [竹田]		16:00~16:45  [竹田]					
17:00~17:30 TRX30 [柴田]		17:00~17:45 ZUMBA [鈴木]		17:00~17:30  [志田]		17:00~17:45  [志田]			17:15~17:45  [柴田]
	18:00~18:30  [柴田]	18:00~18:45 ピラティス [鈴木]			17:45~18:30  [大谷]	18:00~18:45  [倉田]		18:00~18:45  [竹田]	
						<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。 <p>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>			