

# 2021年6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<br>初めてヨガ<br>[伊藤]       |                               |  |                                    | 10:00~10:45<br>バランスコーディネーション<br>[磯] |         | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>[伊藤]                   |                                      |   |                                      |  |                                      |
| 11:00~12:00<br>ヨガ<br>[MINA]        |                               | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>[甲高]           |                                    | 11:00~11:30<br>CENTERGY 30<br>[伊藤]  |         | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>[志田]                |                                      |   | 11:00~11:20<br>初めてのインドアバイク<br>[大谷]   | 11:00~11:45<br>U-JAM<br>[西野]             |                                      |
| 12:15~12:45<br>groove 30<br>[志田]   |                               | 12:00~12:45<br>ステップエクササイズ<br>[甲高]      |                                    | 11:45~12:30<br>BLAST<br>[神永]        |         | 12:00~12:30<br>CORE<br>[藤咲]                 |                                      | 11:45~12:30<br>POWER<br>[倉田]  |                                      | 12:00~12:45<br>CENTERGY<br>[藤咲]          |                                      |
| 13:00~13:30<br>CENTERGY 30<br>[伊藤] |                               | 13:00~13:30<br>POWER 30<br>[神永]        |                                    | 13:00~13:30<br>Pole & Tube<br>[神永]  |         | 12:45~13:30<br>BLAST<br>[高橋]                |                                      | 13:00~13:45<br>エアロビクス<br>[沢畑]   |                                      | 13:00~13:45<br>BLAST<br>[神永]             |                                      |
|                                    |                               | 14:00~14:45<br>パワーヨガ<br>[SATOMI]       |                                    | 14:00~14:45<br>fight<br>[竹田]        |         | 14:15~15:00<br>ファンクショナルローラー<br>ピラティス [MINA] |                                      | 14:00~14:45<br>ヨガ<br>[沢畑]   |                                      | 14:15~14:45<br>CORE<br>[藤咲]              |                                      |
| 15:00~15:45<br>エアロビクス<br>[市毛]      |                               | 15:00~15:30<br>BLAST30<br>[高橋]         |                                    | 15:00~15:45<br>CENTERGY<br>[藤咲]     |         | 15:10~16:00<br>ヨガ<br>[MINA]                 |                                      | 15:00~15:45<br>fight<br>[大谷]  |                                      |  | 15:00~15:30<br>LES MILLS<br>RPM [神永] |
|                                    |                               |  | 15:50~16:10<br>初めてのインドアバイク<br>[大谷] |                                     |         |   |                                      | 16:00~16:45<br>バランスコーディネーション<br>[大谷]  |                                      | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>GRIT<br>[竹田] |                                      |
|                                    |                               |  |                                    | 18:15~19:15<br>Kids Dance<br>[RINA] |         | 18:15~19:00<br>CENTERGY<br>[藤咲]             |                                      | 17:00~17:30<br>TRX30<br>[柴田]  |                                      | 17:00~17:45<br>ZUMBA<br>[鈴木]             |                                      |
| 19:15~19:45<br>groove 30<br>[志田]   | 19:15~20:00<br>RIDE<br>[大谷]   | 19:00~19:45<br>fight<br>[竹田]           |                                    | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>[鈴木]        |         | 19:15~20:00<br>POWER<br>[柴田]                |                                      |   | 18:00~18:30<br>LES MILLS<br>RPM [柴田] | 18:00~18:45<br>ピラティス<br>[鈴木]             |                                      |
| 20:15~20:45<br>CORE<br>[藤咲]        |                               | 20:00~20:45<br>LesMills ボディバランス<br>[磯] |                                    | 20:30~21:15<br>ピラティス<br>[鈴木]        |         | 21:00~21:45<br>fight<br>[大谷]                | 20:15~20:45<br>LES MILLS<br>RPM [柴田] | <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤文字は先月からの変更箇所となっております。</li> <li>・安全管理上、途中入退場はご遠慮ください。</li> <li>・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。</li> </ul> 事前告知をできるだけ致しますが、予めご了承ください。 |                                      |  |                                      |
| 21:00~21:45<br>fight<br>[竹田]       | 21:00~22:00<br>エアロビクス<br>[市毛] | 21:00~21:30<br>R30<br>[大谷]             |                                    | 21:30~22:15<br>BLAST<br>[竹田]        |         | 22:00~22:30<br>TRX30<br>[柴田]                |                                      |   |                                      |  |                                      |