

# 2021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                              |
| 10:00~10:45<br>初めてヨガ<br>[伊藤]       |                                      |                                   |                                    | 10:00~10:45<br>Pole & Tube<br>[神永]             |                                      | 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]                   |                                      |  | 11:10~11:30<br>初めてのインドアバイク<br>[高橋]   | 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]   |                                    | 12:45~13:15<br>CORE<br>[藤咲]                    |                                      | 12:45~13:30<br>fight<br>[竹田]                   |                                      | 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]  |                                    | 14:15~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>[須田] |                                      | 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]  |                                      |  |                                      |
| 15:00~15:45<br>エアロビクス<br>[市毛]      |                                      | 15:00~15:30<br>BLAST 30<br>[高橋]   |                                    | 16:15~17:00<br>初めてヨガ<br>[HARUKA]               |                                      | 15:10~16:00<br>ヨガ<br>[MINA]                    |                                      | 15:00~15:45<br>fight<br>[柴田]   |                                      |  | 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>[高橋] |  |                                      |  |                                      | 16:00~16:30<br>BLAST 30<br>[高橋]  |                                      | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>GRIT<br>[竹田] |                                      |
| 18:30~19:15<br>ヨガ1.3週<br>[HARUKA]  |                                      |                                   |                                    | 18:20~19:15<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]             |                                      |
|                                    | 19:30~20:00<br>LES MILLS<br>RPM [柴田] | 19:00~19:45<br>fight<br>[竹田]      |                                    | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>[鈴木]                   |                                      | 19:15~20:00<br>BLAST<br>[高橋]                   |                                      |  | 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>CENTERGY<br>[藤咲]   |                                    | 20:30~21:15<br>ピラティス<br>[鈴木]                   | 20:30~21:15<br>LES MILLS<br>RPM [須田] | 21:00~21:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>[須田] | 20:15~20:45<br>LES MILLS<br>RPM [柴田] | <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤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]     |                                    | 21:30~22:15<br>BLAST<br>[竹田]                   |                                      | 22:00~22:30<br>TRX30<br>[柴田]                   |                                      |  |                                      |  |                                      |