

2021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、■が12名、他は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 Pole & Tube [神永]		10:00~10:45 ヨガ [伊藤]					
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 ZUMBA [志田]	11:00~11:30 LES MILLS sprint [V]		11:10~11:30 初めてのインドアバイク [高橋]	11:00~11:45 U-JAM [西野]	
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]		12:00~12:30 CORE [藤咲]		11:45~12:30 POWER [倉田]		12:00~12:45 CENTERGY [藤咲]	
13:00~13:30 CENTERGY 30 [伊藤]		13:00~13:30 POWER 30 [神永]		12:45~13:15 CORE [藤咲]	13:30~14:00 LES MILLS RPM [V]	12:45~13:30 fight [竹田]		13:00~13:45 エアロビクス [沢畑]		13:00~13:45 BLAST [神永]	
	13:45~14:15 LES MILLS RPM [V]	14:00~14:45 パワーヨガ [SATOMI]		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT [須田]		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]		14:15~14:45 fight 30 [竹田]1.3週	
15:00~15:45 エアロビクス [市毛]		15:00~15:30 BLAST30 [高橋]		16:15~17:00 初めてヨガ [HARUKA]		15:10~16:00 ヨガ [MINA]		15:00~15:45 fight [柴田]		14:15~14:45 CORE [藤咲]2.4週	15:00~15:30 LES MILLS RPM [神永]
			15:50~16:10 初めてのインドアバイク [高橋]				16:15~16:45 LES MILLS RPM [V]	16:00~16:30 BLAST 30 [高橋]		16:00~16:30 LES MILLS GRIT [竹田]	
18:30~19:15 ヨガ1.3週 [HARUKA]				18:20~19:15 Kids Dance [RINA]		18:15~19:00 CENTERGY [藤咲]		17:00~17:30 TRX30 [柴田]		17:00~17:45 ZUMBA [鈴木]	
	19:30~20:00 LES MILLS RPM [柴田]	19:00~19:45 fight [竹田]		19:30~20:15 ZUMBA [鈴木]		19:15~20:00 BLAST [高橋]			18:00~18:30 LES MILLS RPM [柴田]	18:00~18:45 ピラティス [鈴木]	18:00~18:30 LES MILLS sprint [V]
20:15~20:45 CORE [藤咲]		20:00~20:45 CENTERGY [藤咲]		20:30~21:15 ピラティス [鈴木]	20:30~21:15 LES MILLS RPM [須田]	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT [須田]	20:15~20:45 LES MILLS RPM [柴田]	<ul style="list-style-type: none"> ・赤字は先月からの変更箇所となっております。 ・安全管理上、途中入退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。 			
21:00~21:45 fight [竹田]	21:00~21:30 LES MILLS sprint [V]	21:00~22:00 エアロビクス [市毛]	21:00~21:30 LES MILLS sprint [V]	21:30~22:15 BLAST [竹田]		22:00~22:30 TRX30 [柴田]					