

スタジオレッスン 2月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:45		9:45	9:45			9:45		
10:00	休館日	太極拳 担当:シン	ボディ コンディショニング 担当:みねぎし	10:00 ハワイアン ダンス 担当:みやざわ	10:00 アクティブヨガ 担当:きうち	フィーリング バレエ 担当:はるやま	10:00 チェア エクササイズ 担当:きたの	
10:30							10:30	
11:00		11:00 ゆがみ改善 ストレッチ 担当:きうち	11:00 脂肪燃焼 担当:あらい	11:00 ヨガ 担当:なかた	11:00 ファット バーニング 担当:みずかみ	11:00 コンビネーション ステップ 担当:なかしんでん	11:00 アドバンス エアロ 担当:いっぽうじ	11:00 ファット バーニング 担当:きたの
11:30								
12:00		12:00 ボディ メイキング 担当:いとう(る)	12:00 ヨーガ 担当:なかた	12:00 ヨガ 担当:なかた	12:00 癒されストレッチ 担当:きうち	12:00 ラテン エクササイズ 担当:なかしんでん	12:00 ヨーガ 担当:いとう(の)	12:00 太極拳 入門 担当:やまうち
12:15								
13:00		13:15 かんたんステップ 担当:いとう(る)	13:15 バランスボール 担当:きうち	13:15 バランスボール 担当:きうち	13:10 チェア エクササイズ 担当:ねぎし	13:15 青竹&バランス コーディネーション 担当:いとう(る)	13:15 ピラティス 担当:aya	13:15 リズムマスター 担当:あらい
13:30								
14:00		14:00 ウォーキング エアロ 担当:きたの	14:00 はじめてエアロ 担当:きたの	14:00 はじめてエアロ 担当:きたの	14:05 オリジナル エアロ 担当:ねぎし	14:15 ボディ メイキング 担当:いとう(る)	14:30 エナジーヨガ 担当:aya	14:10 HIP HOP 担当:あらい
14:15								
15:00		15:10 ボール&バランス コーディネーション 担当:きたの	15:10 チェア エクササイズ 担当:きたの	15:10 チェア エクササイズ 担当:きたの	15:00 らくらくエアロ 担当:みずかみ	15:30 カルチャー(有料) 機能改善教室 担当:いとう(る)	15:45 エナジーヨガ 担当:aya	
15:10								
16:00		16:10						
16:10								
17:00					16:30 カルチャー(有料) バレエ教室 担当:はるやま			
17:00								
18:00								
18:30		18:30 リラクゼーション ヨガ 担当:よしだ	18:45 アクティブヨガ 担当:きうち	18:45 アクティブヨガ 担当:きうち		19:15 シンプル ステップ 担当:なかしんでん		
19:00								
19:30		19:30 初めてジャズダンス 担当:かみや	20:15 ワークアウト セミナー 担当:うすい	20:15 ワークアウト セミナー 担当:うすい	19:45 協栄シェイプ ボクシング 担当:よしむら	20:00 ヨガ ベーシック 担当:よしむら	20:15 リラクゼーション ヨガ 担当:よしだ	
20:00								
20:45		21:00 かんたんステップ 担当:いっぽうじ	21:00 ナンバー エクササイズ 担当:うすい	21:00 ナンバー エクササイズ 担当:うすい	21:00			
21:00								
21:30								
22:00								

☐ …予約制のレッスンとなります。

🍀 …初めての方でも安心です。