

スタジオレッスン 3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休館日	9:45 太極拳 担当:シン	9:45 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	9:45 フィーリング バレエ 担当:はるやま	10:00 チェアー エクササイズ 担当:きたの
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 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	10:45 アドバンス エアロ 担当:いっぽうじ	10:30 ファット バーニング 担当:きたの
12:00		12:15 ボディ メイキング 担当:いとう(る)	12:15 ヨーガ 担当:なかた	12:30 癒されストレッチ 担当:きうち	12:30 ラテン エクササイズ 担当:なかしんでん	12:15 ヨーガ 担当:いとう(の)	12:15 太極拳 入門 担当:やまうち
13:00		13:30 かんたんステップ 担当:いとう(る)	13:30 バランスボール 担当:きうち	13:10 チェアー 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)	13:30 ピラティス 担当:aya	13:30 リズムマスター 担当:あらい
14:00		14:15 ウォーキング エアロ 担当:きたの	14:35 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
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	15:15 チェアー 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 カルチャー(有料) バレエ教室 担当:はるやま	
16:00		16:10 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	19:15 協栄シェイプ ボクシング 担当:よしむら	16:45 シンプル ステップ 担当:なかしんでん		
17:00		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	20:00 ヨガ ベーシック 担当:よしむら	20:00 リラクゼーション ヨガ 担当:よしだ		
18:00		20:45 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 担当:よしむら			
19:00		21:30 担当:いっぽうじ					
20:00							
21:00							
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。