

# スタジオレッスン 4月

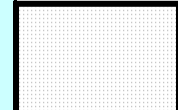
月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:45 太極拳 担当:シン	9:45 ボディ コンディショニング 担当:みねぎし	10:00 ハワイアン ダンス 担当:みやざわ	10:00 アクティブヨガ 担当:きうち	9:45 フィーリング バレエ 担当:はるやま	10:00 チェアー エクササイズ 担当:きたの
11:00	11:00 ゆがみ改善 ストレッチ 担当:きうち	11:00 脂肪燃焼 担当:あらい	11:15 ファット バーニング 担当:みずかみ	11:30 コンビネーション ステップ 担当:なかしんでん	11:00 アドバンス エアロ 担当:いっぽうじ	10:30 ファット バーニング 担当:きたの
12:00	12:00 コア コンディショニング 担当:よしむら	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 協栄シェイプ ボクシング 担当:よしむら	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	14:40 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	15:20 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)		
16:00	16:10 カルチャー(有料) バレエ教室 担当:はるやま		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 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	19:15 シンプル ステップ 担当:なかしんでん		
19:00	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		
20:00	20:45 エンジョイステップ 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	21:30					
22:00						

休館日

NEW!

NEW!

NEW!



・・・予約制のレッスンとなります。



・・・初めての方でも安心です。