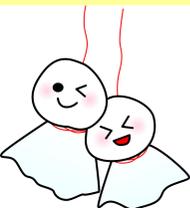


# 6月のフィットネススケジュール

	Monday スタジオ	Wednesday スタジオ	Thursday スタジオ	Friday スタジオ	Saturday スタジオ	Sunday スタジオ	
9:00							9:00
10:00	◇ 10:00～(50)★ ZUMBA GOLD NAOKO 定員16名	NEW 10:00～(60) ストレスリセットヨガ 小久保 定員20名	10:00～(60) ルーシーダットン YUMI	10:00～(60) 気功 松矢	10:00～(75) ハタヨガ MARIKO	10:00～(60) リセットヨガ MAYUMI	10:00
11:00	11:00～(60) パワーヨガ miyon	11:15(30) カラダチェンジ(MINORIN)	11:15～(60) ムエタイシェイプ YUMI	11:15～(30) ビギナーストレッチ 11:50～(60) バレエスタイル seiko	11:30～(50)★ ZUMBA u-carry	11:15～(50)★ シェイプエアロ 小嶋	11:00
12:00	12:15～(60) 骨盤調整 miyon	◇ 12:00～(50) キックボクササイズ MINORIN 定員16名	12:30～(60) ゆったりヨガ MAYUMI	13:00～(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO	12:30～(60) バレエシェイプ seiko	12:15～(30) ストレッチポール®(レテ)	12:00
13:00	13:30～(60) 太極拳 松矢	13:00～(50)★ エアロ50 谷内	13:45～(60)★ リズムカルエアロ 宮崎	14:15～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO	13:45～(50) カポエイラ TAKAKO	13:00～(60)★ エアロ&コンディショニング KIM	13:00
14:00	14:45～(50)★ エアロ&ストレッチ 山岸	14:05～(40) ストレッチエクササイズ 谷内	15:00～(45) ピラティス 宮崎	15:25～(45) チャイルドバレエ1 泥	14:45～(60) ピラティス moco	14:15～(60) ベリーダンス ISALA	14:00
15:00	15:50～(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	15:00～(50) ラテンエクスプレスコンサルサ u-carry	16:00～(60) ヴィンヤサヨガ 辻	16:15～(45) チャイルドバレエ2 泥	16:00(50)★ キックボクササイズ KOVA	15:30～(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00	17:00～(60) 骨盤ストレッチヨガ 辻	17:00～(45) キッズダンス SHI⇒NA 17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA		17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	17:00～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	17:00～(60) サンデーヨガ KAKO先生/MARIKO先生	16:00
17:00				18:30(30) カラダ筋トレorカラダストレッチ		6月11日 KAKO先生	17:00
18:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	19:00～(60) リラクソヨガ ヒカリ	19:00～(45) コアコンディショニング 夏莉	19:15(50)★ キックボクササイズ KOVA	CLOSE 	6月25日 MARIKO先生	18:00
19:00	20:10(50) ピラティス moco	20:10～(50)★ ベーシックエアロ 小嶋	20:00～(60) ベリーダンス ISALA	20:15 スローフローヨガ komi			19:00
20:00							20:00
21:00							21:00

(カッコ内はレッスン時間:分)

スタジオが満員になりましたら受講できないクラスがありますのでお早目にお越しください。

★マークのクラスは必ずシューズをお持ち下さい。

◇このマークのクラスは受付にて名前の記入が必要です。