

7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	NEW 11:00～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	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	12:30～(60) 太極拳 松矢	◇ 12:00～(50) キックアウト 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	時間変更	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	NEW 13:45～(50) アクティブストレッチ 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	14:45(50)★ エアロ&ストレッチ 山岸	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)★ キックアウト KOVA	15:30～(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00	15:50～(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	17:00～(45) キッズダンス 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 Ryoko	16:00
17:00	17:00～(60) 骨盤ストレッチヨガ 辻	17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA		18:30(30) カラダ筋トレorカラダストレッチ			17:00
18:00						7月9日30日 Ryoko 今月はRyoko先生が 2日間行います。	18:00
19:00	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)★ キックアウト KOVA	CLOSE		19:00
20:00	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～(60) スローフローヨガ komi			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。

