

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	10:00～(60) ストレスリセットヨガ 小久保	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(佐々木)	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) 時間変更 太極拳 松矢	12:00～(50) キックボクササイズ 佐々木	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	NEW 13:45～(50) アクティブストレッチ 山岸	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		17:05～(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		17:45～(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		7月9日30日 Ryoko 今月はRyoko先生が 2日間行います。	17:00
18:00				19:15(50)★ キックボクササイズ KOVA	CLOSE		18:00
19:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	19:00～(60) リラクセスヨガ ヒカリ	19:00～(45) コアコンディショニング 夏莉	20:15～(60) スローフローヨガ komi			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				20:00
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。