

8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	◇ 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～(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	◇ 定員20名	◇ 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	12:30～(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	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	15:30～(60) パワーヨガ KAKO	17:00～(60) サンデーヨガ 小久保	15:00
16:00	15:50～(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	16:00～(50) ストレッチバレエ 泥	17:00～(45) キッズダンス SHI⇒NA	17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	16:00～(50)★ キックアウト KOVA		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～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ		17:00
18:00						8月20日のみ 小久保先生 が行います。	18:00
19:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	19:00～(60) リラックスヨガ 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。