

# 9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
	<b>クラス増設</b>						
10:00	09:40~(40)★ ZUMBA GOLD 10:25~(40)★ ZUMBA NAOKO	10:00~(60) ストレスリセットヨガ 小久保 <b>定員20名</b>	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	11:15~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko <b>時間変更</b>	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 <b>MINORIN 定員16名</b>	12:30~(60) ゆったりヨガ MAYUMI	13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO <b>時間変更</b>	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	13:45~(50) アクティブストレッチ 山岸	13:05~(50)★ エアロ50 谷内	13:45~(60)★ リズムカルエアロ 宮崎	14:30~(60) リラクゼーションヨガ AYAKO <b>時間変更</b>	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	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	14:45~(60) ピラティス moco	14:15~(60) ベリーダンス ISALA	14:00
15:00	15:45~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ <b>時間変更</b>	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	17:05~(60) ジュニアバレエ 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA	15:30~(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00	17:15~(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		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	16:45~(60) サンデーヨガ KAKO <b>9月3日のみの開催です。</b>	16:00
17:00	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	<b>CLOSE</b> 	<b>CLOSE</b>	18:00
18:00	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			19:00
19:00							20:00
20:00							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。