

12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
2017年12月28日まで営業致します。							
10:00	09:40~(40)★ ZUMBA GOLD 10:25~(40)★ ZUMBA NAOKO	時間変更 09:45~(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	11:15~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	時間変更 11:00~(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	時間変更 11:40~(50) キックアウト ◇ MINORIN 定員16名	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	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	NEW 13:50~(60) やさしいヨガ MAYUMI	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	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	15:00~(50) ラテンエクスプレスコンサルサ u-carry	15:00~(45) ピラティス 宮崎		14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi	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	16:00~(50) ストレッチバレエ 泥	16:00~(60) ヴィンヤサヨガ 辻	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA	15:30~(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00	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		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	<p>※12月17日のみ 「太陽礼拝108回」 15:30~18:00まで 行います。 16名様限定の完全予約制 のクラスとなります。 12月1日より予約開始とさ せていただきます。</p> 	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	18:30(30) カラダ筋トレorカラダストレッチ	19:00		
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	19:15(50)★ キックアウト KOVA		18:00	
19:00				20:15~(60) 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。