

2018年 3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	09:40~(40)★ ZUMBA GOLD 10:25~(40)★ ZUMBA NAOKO	◇ 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 EMI	10:00
11:00	11:15~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	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	◇ 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	12:45~(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	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) コンディショニングストレッチ 山岸	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	17:00~(60) サンデークラス Kazumi/moco/miyon	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		4日・ヨガ Kazumi 11日・ピラティス moco 18日・ヨガ miyon 25日・ヨガ miyon	17:00
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 20:15~(60) スローフローヨガ komi	CLOSE 		18:00
19:00							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。