


# 2018年6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 定員20名	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~(50) アクティブストレッチ 山岸	11:40~(50) キックアウト MINORIN	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	13:30(50)★ エアロ&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	14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi	13:00~(60)★ エアロ&コンディショニング KIM	13:00
14:00	14:30~(60) 太極拳 松矢	13:50~(60) やさしいヨガ MAYUMI	15:00~(45) ピラティス 宮崎	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA	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	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	17:00~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	15:30~(60) パワーヨガ KAKO	15:00
17:00	17:15~(60) 骨盤ストレッチヨガ 辻	16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA 17:00~(45) キッズダンス2 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~(60) サンデークラス 3日ヨガ AYAKO 10日ヨガ KAKO 24日ピラティス moco	17:00
18:00	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 	CLOSE	18:00
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		CLOSE	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。