

2018年7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	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	14:30~(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	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	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
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~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	17:00~(60) サンデークラス 1日ヨガ miyon 8日ヨガ KAKO 22日ピラティス moco 29日ヨガ Rvoko	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	18:00
19:00	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
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。