

# 2018年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
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		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		13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO		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	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	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	15:00~(45) ピラティス 宮崎		14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi	15:30~(60) パワーヨガ KAKO	15:00
16:00		16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA	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		16:00
17:00	17:15~(60) 骨盤ストレッチヨガ 辻	17:00~(45) キッズダンス2 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 9日は顔ヨガ 30日はピラティス	17:00
18:00		17:45~(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA					18:00
19:00	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	CLOSE	CLOSE	19:00
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	19:15(50)★ キックアウト KOVA		<b>9日KAKO先生</b> <b>30日moco先生</b>	20:00
21:00			20:15~(60) スローフローヨガ komi	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。