

2019年1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			12月29日(金)～1月3日(木)は年末年始休業となります。				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	イントラ0:00～(60) 変更 リセットヨガ Kazumi 定員20名	10:00
11:00	11:15～(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	復活 11:00～(60) 大人のバレエ 泥	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	NEW 12:30～(60) ストリートダンス DAISUKE	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		13:45～(60)★ ゆったりヨガ MAYUMI	13:15～(60) ビューティーペルヴィス® 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	13:45～(60) ゆったりヨガ 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	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	15:00～(45) ピラティス 宮崎			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	17:00
18:00		17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA				6日 miyon ヨガ 20日 moco ピラティス 27日 Barie ヨガ	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	19:15(50)★ キックアウト KOVA	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	20:15～(60) スローフローヨガ komi			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。