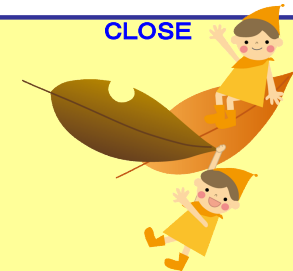


# 2019年9月のフィットネススケジュール

	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	09:35~(45)★ ZUMBA GOLD 10:25~(45)★ ZUMBA NAOKO	09:45~(60) ストレスリセットヨガ 小久保 <b>定員20名</b>	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 <b>定員20名</b>	10:00
11:00	11:20~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko	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	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) やさしいヨガ MAYUMI	13:45~(60)★ リズムカルエアロ 宮崎	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			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 Ryoko	15:00
16:00		16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA	16:00~(60) アシュタンガヨガ(初級) つじ せいこ	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 つじ せいこ	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				<b>今月のサンデークラス</b> 15日 ピラティス moco 22日 ヨガ miyon 29日 ヨガ Yurika	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	19:00(50)★ キックアウト KOVA	<b>CLOSE</b>		
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 Layla	20:00~(60) スローフローヨガ komi			20:00
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。