


2020年3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 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	11:20~(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	15:00~(50) ラテンエクスペリエンスコンサルサ u-carry	15:00~(45) ピラティス 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	14:00	
15:00	15:45~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ	16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA	16:00~(60) パワーヨガ ゆうこ	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2		14:15~(60) ベリーダンス Layla	15:00	
17:00	17:15~(60) ベーシックヨガ Azusa	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		17:05~(60) ジュニアバレエ 泥		14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi	15:30~(60) パワーヨガ Ryoko	16:00
18:00						17:00~(60) サンデークラス	17:00	
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(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ	CLOSE 	今月のサンデークラス 8日 ヨガ MARIKO 15日 ピラティス moco	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 Layla	20:00~(60) スローフローヨガ komi			19:00	
21:00							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。