


## 2020年4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～(60) エアロ&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	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	13:45～(60) コンビネーションエアロ60 谷内 <b>復活</b>	13:45～(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	13:00～(60)★ エアロ&コンディショニング KIM	13:00
14:00	15:00～(60) 太極拳 松矢 <b>時間変更</b>	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	14:45～(60) ゆるやかヨガ Kazumi	14:15～(60) ベリーダンス Layla	15:30～(60) パワーヨガ Ryoko	14:00
15:00	16:10～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ <b>時間変更</b>	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	16:00～(60) パワーヨガ ゆうこ	16:15～(45) チャイルドバレエ1,2 泥 17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	16:00～(50)★ キックアウト KOVA 17:00～(75) リフレッシュヨガ miyon	17:00～(60) サンデークラス	15:00
16:00	17:35～(60) ベーシックヨガ Azusa <b>時間変更</b>	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	<b>復活</b> 	今月のサンデークラス 5日 ヨガ Ryoko先生	16:00
17:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco	20:10(50) ピラティス moco	20:00～(60) ベリーダンス Layla	20:00～(60) スローフローヨガ komi			17:00
18:00							18:00
19:00							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。