

2020年12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		<b>12月は全クラス定員制で開催いたします。来館されましたら受付で名前の記入をお願い致します。</b>					9:00
10:00	09:35~(45)★ ZUMBA GOLD <b>10名</b> 10:25~(45)★ ZUMBA NAOKO <b>10名</b>	09:45~(60) ストレスリセットヨガ 小久保 <b>12名</b>	10:00~(60) ルーシーダットン YUMI <b>12名</b>	10:00~(60) 気功 松矢 <b>10名</b>	10:00~(75) ハタヨガ MARIKO <b>12名</b>	10:00~(60) リセットヨガ EMI <b>12名</b>	10:00
11:00	11:20~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko <b>12名</b>	11:00~(60) 大人のバレエ 泥 <b>10名</b>	11:15~(60) ムエタイシェイプ YUMI <b>10名</b>	11:15~(30) ビギナーストレッチ <b>12名</b> 11:50~(60) バレエスタイル <b>10名</b> seiko	11:30~(50)★ ZUMBA 池内 <b>10名</b>	11:15~(50)★ シェイプエアロ 小嶋 <b>10名</b>	11:00
12:00	12:30~(60) アクティブストレッチ 山岸 <b>12名</b>	12:30~(60)★ ストリートダンス DAISUKE <b>10名</b>	12:30~(60) ゆったりヨガ MAYUMI <b>12名</b>	13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO <b>12名</b>	12:30~(60) バレエシェイプ seiko <b>10名</b>	12:15~(30) ストレッチポール®(レテ) <b>10名</b> 13:00~(60)★ エアロ&コンディショニング KIM <b>10名</b>	12:00
13:00	13:45~(60)★ コンビネーションエアロ60 谷内 <b>10名</b>	13:45~(60) リラクソヨガ ヒカリ <b>12名</b>	13:45~(60)★ リズムカルエアロ 宮崎 <b>10名</b>	14:30~(60) リラクゼーションヨガ AYAKO <b>12名</b>	13:45~(50) カポエイラ TAKAKO <b>10名</b>	14:15~(60) ベリーダンス Layla <b>10名</b>	13:00
14:00	15:00~(60) 太極拳 松矢 <b>10名</b>	15:00~(50)★ ZUMBA Junko <b>10名</b>	15:00~(45) ピラティス 宮崎 <b>12名</b>	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi <b>12名</b>	15:30~(60) パワーヨガ Ryoko <b>12名</b>	14:00
15:00	16:10~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ <b>12名</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 <b>12名</b>	17:05~(60) ジュニアバレエ 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA <b>10名</b>	17:00~ サンデークラス  <b>今月のサンデークラス 13日 ピラティス moco 27日 ヨガ Kazumi</b>	15:00
16:00	17:00~(60) コンディショニングヨガ moco <b>12名</b>	19:00~(50)★ ベーシックエアロ 小嶋 <b>10名</b>	19:00~(45) コアコンディショニング 夏莉 <b>10名</b>	18:30~(60) スローフローヨガ komi <b>12名</b>	17:00~(75) バランス&リフレッシュヨガ MAYUMI <b>12名</b>	CLOSE	16:00
17:00	19:00~(60) コンディショニングヨガ moco <b>12名</b>	20:00~(60) リラクソヨガ Kazumi <b>12名</b>	20:00~(60) ベリーダンス Layla <b>10名</b>	19:45~(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ <b>10名</b>			17:00
18:00	20:10(50) ピラティス moco <b>12名</b>						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。