

2021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			<b>1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>				
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>	時間変更09:45~(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	時間変更11:15~(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>		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>	13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO <b>12名</b>	13:45~(50) カポエイラ TAKAKO <b>10名</b>		13:00
14:00	15:00~(60) 太極拳 松矢 <b>10名</b>	NEW15:00~(50)★ ZUMBA 川上 <b>10名</b>	15:00~(45) ピラティス 宮崎 <b>12名</b>	14:30~(60) リラクゼーションヨガ AYAKO <b>12名</b>	14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi <b>12名</b>	14:15~(60) ベリーダンス Layla <b>10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>	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 <b>10名</b>	17:00~(60) パワーヨガ Ryoko <b>12名</b>	15:00
16:00	17:00~(75) NEW カラダを柔らかくするヨガ ゆうこ <b>12名</b>					17:00~ サンデークラス <b>今月のサンデークラス</b> 17日 ヨガ Yurika 24日 ヨガ MARIKO	16:00
17:00	19:00~(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>	CLOSE 		17:00
18:00	20:10(50) ピラティス 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>			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。