

# レッスンプログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	A スタジオ	B	A スタジオ	B	A スタジオ	B	A スタジオ	B	A スタジオ	B	A スタジオ	B	A スタジオ	B
9:00	心身健康体操 9:15~10:05		骨盤 コンディショニングヨガ 9:15~10:05		ZUMBA GOLD 9:15~10:05		ボディメンテナンス 骨盤調整Q-REN 9:15~10:05		いきいき 高齢者体操 9:15~10:05		わんぱく体操 9:15~10:05			
10:00	シンプルエアロ 10:15~11:05	RF	パワーヨガ 10:15~11:05	RF	コンディショニング ストレッチポール 10:15~11:05	RF	脂肪燃焼 エアロビクス 10:15~11:05	RF	ラテンエアロⅡ 10:15~11:05	RF	パパ&ママ withキッズ 10:30~11:20		ゆっくり ピラティス 10:15~11:05	
11:00	ボディシェイプ ピラティス 11:15~12:05		ダンスファン 11:15~12:05		ハワイアン フラダンスⅠ 11:15~12:05		リラックスヨガ 11:15~12:15		子連れヨガ 11:15~12:05		ママ&ベビー フィットネス 11:40~12:30		スモールボール エクササイズ 11:15~12:05	
12:00			ボディケア コンディショニング 12:15~13:05		声楽 ストレッチ 12:15~13:05				ロコモ 予防コーチング 12:15~13:05				アドラー 心理講座 12:15~13:05	
13:00											ハワイアンフラダンスⅡ 13:00~13:50		RF	RF
14:00														
15:00											リフレッシュヨガ 14:20~15:20			ジャズダンス 14:30~15:20
16:00	HIPHOPI 16:00~16:50		ジャズHIPⅠ 16:00~16:50		ジュニア声楽 ストレッチ 16:00~16:50		英会話Ⅲ 16:00~16:50		ジャズHIPⅢ 16:00~16:50		ボディメイク& トレーニング 15:30~16:20	カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	ジャズHIPⅣ 16:00~16:50	
17:00	カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	AF		AF	カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	AF	カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	AF	カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	AF	ジュニア体操Ⅵ 16:45~17:35		カジュアル ゴルフスクール 16:00~16:50	
17:00	HIPHOPⅡ 17:00~17:50		ジュニア体操Ⅱ 17:00~17:50		ジュニア体操Ⅲ 17:00~17:50		ジュニア体操Ⅳ 17:00~17:50		英会話Ⅳ 17:00~17:50					
18:00	ジュニア体操Ⅰ 18:00~18:50		英会話Ⅰ 18:00~18:50		英会話Ⅱ 18:00~18:50		ジャズHIPⅡ 18:00~18:50		ジュニア体操Ⅴ 18:00~18:50		陰陽ヨガ 17:50~18:50			
19:00														
20:00	ラテンエアロⅠ 19:30~20:20		バーチャル ボクシング® 19:40~20:30		やさしい ラテンダンス 19:30~20:20		美やせストレッチ 19:30~20:20		ファイティング シェイプ 19:30~20:20					
21:00														

キッズプログラム  
 RF...ラウンドフィットネス AF...アフタースクール  
 カジュアルゴルフスクール  
 ※会場はカジュアルゴルフスクールにて行います