

■ レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B
9:00	心身健康体操 9:15~10:05 【石井】	ラウンドフィットネス	骨盤 コンディショニング 9:15~10:05 【清水】	ラウンドフィットネス	ZUMBA GOLD 9:15~10:05 【kyon☆】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス	いきいき 高齢者体操 9:15~10:05 【るしよびえ】	ラウンドフィットネス	わんぱく体操 9:15~10:05 【るしよびえ】	ラウンドフィットネス	イベントプログラム	ラウンドフィットネス
10:00	シンプルエアロ 10:15~11:05 【石井】		パワーヨガ 10:15~11:05 【清水】		コンディショニング ストレッチポール 10:15~11:05 【kyon☆】									
11:00	ボディシェイプ ピラティス 11:15~12:05 【chee】	ラウンドフィットネス	NEW Re style method® 11:15~12:05 【文香】	ラウンドフィットネス	ハワイアン フラダンス I 11:15~12:05 【井上】	ラウンドフィットネス	リラックスヨガ 11:15~12:05 【鈴木】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス	パパ&ママWithキッズ (1DAY PASS対象) 10:30~11:20 【野口】	ラウンドフィットネス	スモールボール エクササイズ 11:15~12:05 【茅原】	ラウンドフィットネス
12:00	NEW 大人の美容バレエ 12:15~13:05 【伊藤】		NEW ZUMBA 12:15~13:05 【佐藤】		音楽ストレッチ 12:15~13:05 【川辺】						ロコモ予防 コーチング 12:15~13:05 【小柴】			
13:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール	ハワイアン フラダンス II 13:00~13:50 【井上】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
14:00														
15:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール	イベントプログラム	アフタースクール		アフタースクール	リフレッシュヨガ 14:20~15:20 【黒田】	ラウンドフィットネス	ジャズダンス 14:30~15:20 【山下】	ラウンドフィットネス
16:00	HIPHOP I 16:00~16:50 【野口・林】		ジャズHIP I 16:00~16:50 【高田】		ジュニア音楽 ストレッチ 16:00~16:50 【川辺】		英会話 III 16:00~16:50 【IES】		ジャズHIP III 16:00~16:50 【高田】		ボディメイク& トレーニング 15:30~16:20 【黒田】			
キッズ ゴルフスクール 16:00~16:50 ※提携先 カジュアルゴルフにて実施														
17:00	HIPHOP II 17:00~17:50 【野口・林】	アフタースクール	ジュニア体操 II 17:00~17:50 【小野瀬】	アフタースクール	ジュニア体操 III 17:00~17:50 【るしよびえ】	アフタースクール	NEW 子どもの護身空手 17:00~17:50 【木村】	アフタースクール	英会話 IV 17:00~17:50 【IES】	アフタースクール		ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
18:00	ジュニア体操 I 18:00~18:50 【るしよびえ】		英会話 I 18:00~18:50 【IES】		英会話 II 18:00~18:50 【IES】				ジュニア体操 V 18:00~18:50 【小野瀬】		陰陽ヨガ 17:50~18:50 【加藤】			
19:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
20:00	NEW ワークアウト キックボクシング 19:30~20:20 【當麻】		バーチャル ボクシング® 19:40~20:30 【岸】		やさしい ラテンダンス 19:30~20:20 【chee】		美やせストレッチ 19:30~20:20 【S@SAKI.】							