

Lesson Schedule 2020/3/1-2020/3/31

	月		火		水		金		土		日	
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
9:30		9:50-10:05▼ ウォーミングアップ15	9:50-10:05▼ 5!ストレッチ15				9:50-10:05▼ ウォーミングアップ15					
10:00	PRIMEヨガ45 9:50-10:35 村川寛子	ステップビギナー45 10:10-10:55 西端恵子	5!ヨガ45 10:15-11:00	HIPHOP60 10:05-11:05 Yo-Co.M	PRIMEヨガ60 10:00-11:00 FUKI	ストリートダンス入門60 10:00-11:00 TAKU	エアロビギナー60 10:15-11:15 矢野理恵子	リラックスヨガ60 10:10-11:10 内藤美砂	リラックスヨガ45 10:00-10:45 Satsuki	エアロビギナー45 10:05-10:50 岡田友己	PRIMEヨガ60 10:10-11:10 KAORU	太極拳60 10:00-11:00 高橋矢
10:30	5!ファンクショナル30 10:45-11:15											
11:00	小顔フェイシャルヨガ45 11:25-12:10 原恭香	HIPHOP60 11:10-12:10 Yo-Co.M	ZUMBA60 11:15-12:15 Ellie	シェイプアップヨガ60 11:20-12:20 竹内典子	ピラティス60 11:15-12:15 Mayumi	コンビネーションエアロ60 11:15-12:15 鳥羽彩葉	骨盤調整ストレッチ60 11:30-12:30 鈴木真由美	コンビネーションエアロ60 11:30-12:30 Maria	フローヨガ60 11:00-12:00 竹内典子	コンビネーションエアロ45 11:05-11:50 Satsuki	Group Groove60 11:25-12:25 藤田庄吾	コアヨガ60 11:15-12:15 多田文絵
11:30												
12:00	Group Fight60 12:20-13:20 藤田庄吾	リラックスヨガ60 12:25-13:25 植木順子	Group Groove60 12:35-13:35 原恭香	バレエ60 12:35-13:35 山田琴音	Group Fight45 12:30-13:15 五十嵐敬一	骨盤コンディショニング ヨガ60 12:25-13:25 鶴岡章	フラダンス60 12:45-13:45 KAZ	HIPHOP60 12:45-13:45 SAWA	Group Active60 12:15-13:15 五十嵐敬一	PRIMEヨガ60 12:10-13:10 大澤真希	デトックスヨガ60 12:40-13:40 竹内典子	リラクゼーションバレエ60 12:30-13:30 Junko Okuda
12:30												
13:00	Group Centergy60 13:30-14:30 仲原敏子	オリジナルバレエ60 13:40-14:40 松田空	Group Centergy45 13:50-14:35 原恭香	ラテンエアロ60 13:50-14:50 関澤収	Group Centergy45 13:35-14:20 仲原敏子	バレトン45 13:40-14:25 鶴岡章	コンビネーションエアロ60 14:05-15:05 山川美紀	PRIMEヨガ60 14:00-15:00 村川寛子	Group Fight45 13:25-14:10 五十嵐敬一	ZUMBA45 13:25-14:10 宮路祐子	Group Fight60 13:55-14:55 藤田庄吾	リストラティブヨガ60 13:50-14:50 竹内典子 ※9:30より整理券配布
13:30												
14:00	Group Power60 14:45-15:45 井上元気	ステップビギナー45 14:55-15:40 青沼研哉	Group Blast60 15:00-16:00 塚本周作	リストラティブヨガ60 15:05-16:05 秋野唯 ※13:30より整理券配布	リラックスヨガ60 14:35-15:35 YAYOI	Group Groove45 14:40-15:25 藤田庄吾	オリジナルケア&ヨガ60 15:15-16:15 山川美紀		Group Power60 14:20-15:20 井上元気	バレトン45 14:25-15:10 宮路祐子		
14:30												
15:00												
15:30	ピラティス60 16:00-17:00 小亀美雪		Group Power30 16:15-16:45 塚本周作									
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ピラティス45 19:10-19:55 青木澄恵	ZUMBA45 19:15-20:00 梶井紘子	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	エアロビギナー60 19:10-20:10 NAO	STRONG by ZUMBA45 19:10-19:55 番場久美子	ファンクショナル ボディヨガ@60 19:00-20:00 越智静香	Group Groove45 19:10-19:55 原恭香	リラックスストレッチ45 19:10-19:55 スタッフレッスン	殺陣(たて)45 18:50-19:35 塚本周作	陰ヨガ60 19:00-20:00 牧田慎太郎		
20:00												
20:30	Group Fight45 20:15-21:00 五十嵐敬一	PRIMEヨガ60 20:10-21:10 shuly	Group Active60 20:15-21:15 秋野唯	ベリーダンス60 20:20-21:20 Minato	ZUMBA60 20:10-21:10 番場久美子	エアロダンス60 20:10-21:10 遠藤昌彦	Group Fight45 20:05-20:50 五十嵐敬一	小顔フェイシャルヨガ30 20:15-20:45 原恭香				
21:00												
21:30	Group Power45 21:20-22:05 秋野唯	リラックスヨガ45 21:25-22:10 越智静香	Group Centergy60 21:30-22:30 秋野唯	HIPHOP入門60 21:40-22:40 小倉茜	Group Power60 21:25-22:25 藤田庄吾	HIPHOP60 21:20-22:20 おーぢ	Group Blast30 21:00-21:30 秋野唯	バレエ60 21:00-22:00 吉田がおり				
22:00												
22:30	Group Blast45 22:15-23:00 秋野唯	コンディショニング30 22:25-22:55 越智静香										
23:00												
23:30												

プログラムの右下に
三角がついているレッスンは
暗闇レッスンです
※都合により通常レッスンに
なる場合があります。

