

# Lesson Schedule 2018/12/1-2018/12/31

|       | 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▼<br>ウォーミングアップ15           | 9:50-10:05▼<br>5!ストレッチ15               |  |   |                                       | 9:50-10:05▼<br>ウォーミングアップ15           |                                       |                                     |   |  |   |
| 10:00 | ピラティス60<br>10:00-11:00<br>Mayumi       | ステップビギナー45<br>10:10-10:55<br>西端恵子    | 5!ヨガ45<br>10:15-11:00                  | コンビネーションエアロ60<br>10:05-11:05<br>山口隆弘               | PRIMEヨガ60<br>10:00-11:00<br>FUKI        | ストリートダンス入門60<br>10:00-11:00<br>TAKU   | エアロビギナー60<br>10:15-11:15<br>矢野理恵子    | リラックスヨガ60<br>10:10-11:10<br>内藤美砂      | リラックスヨガ45<br>10:00-10:45<br>Satsuki | エアロビギナー45<br>10:05-10:50<br>岡田友己        | PRIMEヨガ60<br>10:10-11:10<br>KAORU      | エアロビギナー60<br>10:00-11:00                    |
| 11:00 |  |                                      |  |  | 11:15-11:30▼<br>5!ストレッチ15               |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 11:30 | 5!ヨガ45<br>11:20-12:05                  | HIPHOP60<br>11:10-12:10<br>Yo-Co.M   | ZUMBA60<br>11:15-12:15<br>ERI          | シェイプアップヨガ60<br>11:20-12:20<br>竹内典子                 | 5!ファンクショナル30<br>11:35-12:05             | ピラティス60<br>11:15-12:15<br>Mayumi      | 骨盤調整ストレッチ60<br>11:30-12:30<br>鈴木真由美  | コンビネーションエアロ60<br>11:30-12:30<br>Maria | フローヨガ60<br>11:00-12:00<br>竹内典子      | コンビネーションエアロ45<br>11:05-11:50<br>Satsuki | Group Active60<br>11:25-12:25<br>五十嵐敬一 | 太極拳60<br>11:15-12:15<br>高橋矢                 |
| 12:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 12:30 | リラックスヨガ60<br>12:20-13:20<br>植木順子       | Group Fight45<br>12:25-13:10         | Group Power45<br>12:35-13:20<br>藤田庄吾   | バレエ60<br>12:35-13:35<br>星なつみ                       | 骨盤調整ヨガ60<br>12:20-13:20<br>鶴岡章          | Group Fight45<br>12:30-13:15<br>五十嵐敬一 | 5!ファンクショナル30<br>12:45-13:15          | HIPHOP60<br>12:45-13:45<br>SAWA       | Group Active60<br>12:15-13:15       | PRIMEヨガ60<br>12:10-13:10<br>大澤真希        | デトックスヨガ60<br>12:40-13:40<br>竹内典子       | リラクゼーションバレエ60<br>12:30-13:30<br>Junko Okuda |
| 13:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 13:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 14:00 | Group Active60<br>13:35-14:35<br>五十嵐敬一 | オリジナルバレエ60<br>13:40-14:40<br>松田空     | Group Blast60<br>13:40-14:40<br>柏木俊介   | ラテンエアロ60<br>13:50-14:50<br>関澤収                     | Group Centergy45<br>13:35-14:20<br>仲原敏子 | バレトン45<br>13:35-14:20<br>鶴岡章          | 5!ヨガ30<br>13:20-13:50                |                                       | Group Fight45<br>13:30-14:15        | ZUMBA45<br>13:25-14:10<br>宮路祐子          | Group Fight60<br>13:55-14:55<br>藤田庄吾   | コアヨガ60<br>13:45-14:45<br>多田文絵               |
| 14:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 15:00 | Group Power45<br>14:50-15:35<br>横山慧    | コンビネーションエアロ45<br>14:55-15:40<br>青沼研哉 | Group Groove60<br>15:00-16:00<br>Mayo  | リストラティブヨガ60<br>15:05-16:05<br>秋野唯<br>※13:30より整理券配布 | コンビネーションエアロ60<br>14:35-15:35<br>矢野理恵子   | フローヨガ45<br>14:40-15:25<br>YAYOI       | コンビネーションエアロ60<br>14:05-15:05<br>山川美紀 | フラダンス60<br>14:00-15:00<br>KAZ         | 5!ヨガ30<br>14:30-15:00               | バレトン45<br>14:25-15:10<br>宮路祐子           |  |   |
| 15:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 16:00 | ピラティス60<br>15:50-16:50<br>小亀美雪         |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 16:30 |  |                                      | Group Fight30<br>16:15-16:45           |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 17:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 17:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 18:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 18:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 19:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 19:30 | ピラティス45<br>19:10-19:55<br>青木澄恵         | ZUMBA45<br>19:15-20:00<br>梶井紘子       | ピラティス60<br>19:00-20:00<br>青木澄恵         | エアロビギナー60<br>19:10-20:10<br>NAO                    | 5!ヨガ45<br>19:10-19:55                   | 骨盤調整トレーニング45<br>19:10-19:55<br>番場久美子  | PRIMEヨガ60<br>19:10-20:10<br>植木順子     | エアロビギナー60<br>19:10-20:10<br>米山益美      | 陰ヨガ60<br>19:05-20:05<br>牧田慎太郎       | バレエ&ヴァリエーション60<br>18:55-19:55<br>小林諒子   |  |   |
| 20:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 20:30 | ステップビギナー45<br>20:15-21:00<br>米山益美      | PRIMEヨガ60<br>20:10-21:10<br>shuly    | Group Active60<br>20:15-21:15<br>秋野唯   | ベリーダンス60<br>20:20-21:20<br>Minato                  | ZUMBA60<br>20:10-21:10<br>番場久美子         | エアロダンス60<br>20:10-21:10<br>遠藤昌彦       | Group Fight60<br>20:25-21:25<br>横山慧  | 骨盤調整ストレッチ30<br>20:20-20:50<br>植木順子    |                                     |   |  |   |
| 21:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 21:30 | Group Power45<br>21:20-22:05<br>秋野唯    | 太極拳45<br>21:25-22:10<br>高橋矢          | トレーニング30<br>21:30-22:00                |  | Group Power60<br>21:25-22:25<br>藤田庄吾    | HIPHOP60<br>21:20-22:20<br>おーぢ        | リラックスヨガ60<br>21:40-22:40<br>秋野唯      | バレエ60<br>21:00-22:00<br>吉田かおり         |                                     |   |  |   |
| 22:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 22:30 | Group Blast45<br>22:15-23:00<br>柏木俊介   | リラックスヨガ30<br>22:25-22:55             | Group Centergy45<br>22:15-23:00<br>秋野唯 |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 23:00 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |
| 23:30 |  |                                      |  |  |   |                                       |                                      |                                       |                                     |   |  |   |

