

Lesson Schedule 2019/9/1-2019/9/30

	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													
11:00	5!ファンクショナル30 10:45-11:15												
11:30	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 ERI	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	
12:00													
12:30	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 Centergy45 12:35-13:20 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	Group Power30 12:45-13:15 柏木俊介	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	
13:00													
13:30	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 Blast60 13:40-14:40 柏木俊介	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	Group Blast30 13:25-13:55 柏木俊介	フラダンス60 14:00-15:00 KAZ	5!ヨガ30 13:35-14:05	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	
14:00													
14:30													
15:00	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 Groove60 15:00-16:00 原恭香	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	コンビネーションエアロ60 14:05-15:05 山川美紀	フラダンス60 14:00-15:00 KAZ	Group Fight45 14:20-15:05 五十嵐敬一	バレトン45 14:25-15:10 宮路祐子	Group Power60 15:20-16:20 塚本周作	フラダンス60 15:10-16:10 久保妙華	パーティカルステップ60 15:05-16:05 石川文基
15:30													
16:00													
16:30	ピラティス60 16:00-17:00 小亀美雪		殺陣(たて)45 16:15-17:00 塚本周作										
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	PRIMEヨガ60 19:00-20:00 越智静香	エアロビギナー60 19:10-20:10 米山益美	PRIMEヨガ60 19:10-20:10 植木順子		陰ヨガ60 19:00-20:00 牧田慎太郎			
20:00													
20:30	ステップビギナー45 20:15-21:00 米山益美	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 Fight60 20:25-21:25 五十嵐敬一	骨盤調整ストレッチ30 20:20-20:50 植木順子					
21:00													
21:30	Group Power45 21:20-22:05 秋野唯	太極拳45 21:25-22:10 高橋矢	Group Fight45 21:25-22:10 柏木俊介	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	リラックスヨガ60 21:40-22:40 秋野唯	バレエ60 21:00-22:00 吉田かおり					
22:00													
22:30	Group Blast45 22:15-23:00 柏木俊介	リラックスヨガ30 22:25-22:55 越智静香	Group Centergy45 22:20-23:05 秋野唯										
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。

