

Lesson Schedule 2021年10月

	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	Slow Stretch15 ◀ 9:30-9:45 VR		Slow Stretch15 ◀ 9:30-9:45 VR								Beat Box30 9:30-10:00 高山英士 20			
10:00	Group Active60 10:00-11:00 五十嵐敬一 20		Group Centergy45 10:00-10:45 原恭香 22		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 FUKI 22		エアロピギナー45 10:00-10:45 矢野理恵子 24		ピラティス45 10:00-10:45 小亀美雪 12		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希 22			
10:30											エアロダンス45 10:15-11:00 高山英士 24			
11:00											PRIMEヨガ45 10:15-11:00 KAORU 12			
11:30	HIPHOP45 11:30-12:15 Yo-Co.M 24		小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原恭香 12		Group Power45 11:15-12:00 藤田庄吾 20		ZUMBA45 11:15-12:00 Ellie 14		ピラティス45 11:15-12:00 Mayumi 22		フラダンス45 11:15-12:00 久保妙華 12		Group Centergy60 11:10-12:10 仲原敏子 22	
12:00											Group Power60 11:10-12:10 井上元気 20		Group Groove45 11:20-12:05 藤田庄吾 24	
12:30													コアヨガ45 11:30-12:15 多田文絵 12	
13:00	Group Fight45 12:45-13:30 藤田庄吾 24		Group Blast60 12:20-13:20 塚本周作 20		バレエ45 12:30-13:15 山田琴音 14		Group Centergy45 12:30-13:15 仲原敏子 22		エアロピギナー45 12:30-13:15 山川美紀 24		骨盤調整ストレッチ45 12:30-13:15 鈴木真由美 12		Group Active60 12:30-13:30 五十嵐敬一 20	
13:30													ストレッチ15 ▲12:20-12:35 藤田庄吾 20	
14:00	Group Power45 14:00-14:45 井上元気 20		オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空 14		Core Control30 13:45-14:15 藤田庄吾 20		Group Fight45 13:45-14:30 五十嵐敬一 24		Core Control30 13:45-14:15 原田京 20		Group Centergy45 14:00-14:45 原恭香 22		デトックスヨガ45 13:00-13:45 竹内典子 22	
14:30					Beat Box30 14:30-15:00 齊藤諒 20		Core Control30 14:45-15:15		エアロダンス45 14:45-15:30 原田京 24		Group Groove60 15:10-16:10 原恭香 24		Group Fight60 14:10-15:10 藤田庄吾 24	
15:00	Beat Box30 15:00-15:30 齊藤諒 20												Group Power45 15:30-16:15 塚本周作 20	
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00									Thinking Yoga30 17:45-18:15		Core Control30 17:45-18:15 齊藤諒 20		Group Blast45 16:45-17:30 塚本周作 20	
18:30											Slow Stretch15 ◀ 18:30-18:45 VR		リラックスヨガ45 18:00-18:45 越智静香 22	
19:00	Group Power45 18:45-19:30 秋野唯 20		ピラティス45 18:45-19:30 青木澄恵 12		エアロピギナー45 18:45-19:30 NAO 24		Group Centergy45 18:45-19:30 秋野唯 12		エアロダンス45 18:45-19:30 逸藤昌彦 24		PRIMEヨガ60 18:30-19:30 越智静香 12		Group Fight45 18:45-19:30 五十嵐敬一 24	
19:30														
20:00	Group Blast60 20:00-21:00 秋野唯 20		Group Active60 20:00-21:00 秋野唯 20		Group Power60 20:00-21:00 塚本周作 20		リラックスヨガ45 20:00-21:00 秋野唯 22							
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														

■ 各レッスン開始30分前より整理券を配布致します
 ■ 整理券をお持ちでない方はご参加いただけません
 ■ 整理券はなくなり次第、配布を終了させていただきます

