

# Lesson Schedule 2021年12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	
10:00	Group Active60 10:00-11:00 五十嵐敬一		Group Centergy45 10:00-10:45 原恭香		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 FUKI		エアロビギナー45 10:00-10:45 矢野理恵子		ピラティス45 10:00-10:45 小亀美雪		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希	
11:00											Group Groove45 11:20-12:05 藤田庄吾	
11:30	HIPHOP45 11:30-12:15 Yo-Co.M		Group Power45 11:15-12:00 藤田庄吾		ZUMBA45 11:15-12:00 Ellie		ピラティス45 11:15-12:00 Mayumi		フラダンス45 11:15-12:00 久保紗華		Group Centergy60 11:10-12:10 仲原敬子	
12:00	小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原恭香										Group Power60 11:10-12:10 井上元氣	
12:30	Group Fight45 12:45-13:30 藤田庄吾		Group Blast60 12:20-13:20 塚本周作		バレエ45 12:30-13:15 山田琴音		Group Centergy45 12:30-13:15 仲原敬子		エアロビギナー45 12:30-13:15 山川美紀		骨盤調整ストレッチ45 12:30-13:15 鈴木真由美	
13:00											Group Active60 12:30-13:30 五十嵐敬一	
13:30											ストレッチ15 ▲12:20-12:35 藤田庄吾	
14:00	Group Power45 14:00-14:45 井上元氣		Core Control30 13:45-14:15 藤田庄吾		Group Fight45 13:45-14:30 五十嵐敬一		Core Control30 13:45-14:15 原田京		Core Control30 13:45-14:15 原田京		Group Centergy45 14:00-14:45 原恭香	
14:30	オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空		Beat Box30 14:30-15:00 齊藤諒		▶バーチャル映像に加えて インスタクターも登場します		Core Control30 14:45-15:15		エアロダンス45 14:45-15:30 原田京		Group Groove60 15:10-16:10 原恭香	
15:00	Beat Box30 15:00-15:30 齊藤諒										Group Fight45 16:30-17:15 齊藤諒	
15:30											Group Power45 15:30-16:15 塚本周作	
16:00											Group Blast45 16:45-17:30 塚本周作	
16:30											Group Fight45 16:30-17:15 齊藤諒	
17:00											Core Control30 17:45-18:15 齊藤諒	
17:30											Thinking Yoga30 17:45-18:15	
18:00											Slow Stretch15 ◀ 18:30-18:45 VR	
18:30											Group Groove60 15:10-16:10 原恭香	
19:00	Group Power45 18:45-19:30 秋野唯		エアロビギナー45 18:45-19:30 NAO		Group Centergy45 18:45-19:30 秋野唯		エアロダンス45 18:45-19:30 遠藤昌彦		PRIMEヨガ60 18:30-19:30 越智静香		Group Fight45 18:45-19:30 五十嵐敬一	
19:30	ピラティス45 18:45-19:30 青木澄恵										Group Active60 18:00-18:45 越智静香	
20:00	Group Blast60 20:00-21:00 秋野唯		Group Active60 20:00-21:00 秋野唯				Group Power60 20:00-21:00 塚本周作		リラックスヨガ60 20:00-21:00 秋野唯		リラックスヨガ45 18:00-18:45 越智静香	
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												



■ 各レッスン開始15分前よりお並びいただけます  
 ■ お並びいただく間は、大声での会話はお控えください  
 ■ マスクのご着用をお願い致します