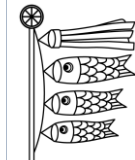


Lesson Schedule 2022年5月

	(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	PRIMEヨガ45 10:00-10:45 村川真子		ZUMBA45 10:00-10:45 Ellie		PRIMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI		骨盤調整ストレッチ 10:00-10:45 鈴木真由美		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希		エアロダンス45 10:15-11:00 高山英士	PRIMEヨガ45 10:15-11:00 KAORU
10:30												
11:00	HIPHOP45 11:15-12:00 Yo-Co.M		Group Centery45 11:15-12:00 原義香		ピラティス45 11:15-12:00 宮城美由紀		Group Centery60 11:10-12:10 仲原敬子		Group Power60 11:10-12:10 井上元氣		Group Power60 11:30-12:30 井上元氣	コアヨガ45 11:30-12:15 多田文絵
11:30		小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原義香										
12:00			Group Blast60 12:20-13:20 原義香		Group Centery45 12:30-13:15 仲原敬子		エアロビナー45 12:30-13:15 山川美紀	フラダンス45 12:30-13:15 久保妙華	Group Active60 12:30-13:30 五十嵐敬一			
12:30	ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi			バレエ45 12:30-13:15 山田琴音								
13:00												
13:30												
14:00	Group Power45 14:00-14:45 井上元氣	オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空	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 藤田庄吾		Group Centery45 14:00-14:45 原義香			
14:30			Beat Box30 14:30-15:00 青藤涼	▶バーチャル体験に続いて インストラクターも登場します								
15:00	Beat Box30 15:00-15:30 青藤涼				Core Control30 14:45-15:15		エアロダンス45 14:45-15:30 原田京					
15:30									Group Groove60 15:10-16:10 原義香			5月のヨガイベント / 屋上ヨガ75 15:30~16:45
16:00												
16:30									Group Fight45 16:30-17:15 藤田庄吾			
17:00												
17:30												
18:00							Thinking Yoga30 17:45-18:15		Core Control30 17:45-18:15 藤田庄吾			
18:30									Slow Stretch15 ◀ 18:30-18:45 VR			
19:00	NEW / エアロダンス45 18:45-19:30 渡部真央	ピラティス45 18:45-19:30 青木遼恵	エアロビナー45 18:45-19:30 NAO	Group Centery45 18:45-19:30 仲原敬子	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												
20:00												
20:30	Group Fight60 20:00-21:00 藤田庄吾		Group Blast60 20:00-21:00 青藤涼				リラックスヨガ60 20:00-21:00 越智静香					
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												



5月レッスンイベント

- 屋上ヨガ
毎週日曜日
15:30~16:45
会員様参加費300円
- GW特別営業
4/29(金)~5/8(日)
期間内は未曜日も営業
別途レッスンスケジュールを
ご確認ください。

- 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