

# Lesson Schedule 2022年6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	ショートレッスン15	◀9:30-9:45 エクササイズ (ファンクショナルエリア)	ショートレッスン15	◀9:30-9:45 ストレッチ (ファンクショナルエリア)	ショートレッスン15	◀9:30-9:45 トレーニング (ファンクショナルエリア)	ショートレッスン15	◀9:30-9:45 ストレッチ (ファンクショナルエリア)			Beat Box30 9:30-10:00 高山英士	
10:00	PRIMEヨガ45 10:00-10:45 村川寛子		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 Centergy45 11:15-12:00 原恭香		ピラティス45 11:15-12:00 宮城美由紀		Group Centergy60 11:10-12:10 仲原敬子		Group Power60 11:10-12:10 井上元気		Group Power60 11:30-12:30 井上元気	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 原恭香										
12:00												
12:30	ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi		Group Blast60 12:30-13:30 原恭香	バレエ45 12:30-13:15 山田琴音	Group Centergy45 12:30-13:15 仲原敬子		エアロビキナー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	ショートレッスン15 ▲12:45-13:00 トレーニング (ファンクショナルエリア)	デトックスヨガ45 13:00-13:45 竹内典子	ショートレッスン15 ▲12:45-13:00 トレーニング (ファンクショナルエリア)
13:00												
13:30												
14:00	Group Power45 14:00-14:45 井上元気	オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空	Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾		Group Fight45 13:45-14:30 五十嵐敬一		Core Control30 13:45-14:15 原田京		Group Centergy45 14:00-14:45 原恭香		Group Fight60 14:15-15:15 齋藤諒	Group Fight60 14:15-15:15 齋藤諒
14:30												
15:00	Beat Box30 15:00-15:30 齋藤諒		Slow Stretch15	◀ 15:00-15:15 VR	Core Control30 14:45-15:15		エアロダンス45 14:45-15:30 原田京			◀6月岩盤浴イベント▶ 岩盤浴『風』 発汗ストレッチ 15:00-15:20		◀6月岩盤浴イベント▶ 岩盤浴『風』 発汗ストレッチ 15:00-15:20
15:30												
16:00	Slow Stretch15	◀ 15:40-15:55 VR										
16:30												
17:00												
17:30												
18:00							Thinking Yoga30 17:45-18:15		Core Control30 17:45-18:15 藤田庄吾		Group Blast60 15:45-16:45 齋藤諒	マインドフルネスヨガ60 17:15-18:15 越智静香
18:30												
19:00	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	エアロビキナー45 18:45-19:30 NAO	Group Centergy45 18:45-19:30 仲原敬子	エアロダンス45 18:45-19:30 逸藤昌彦	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	Group Blast60 20:00-21:00 齋藤諒	ショートレッスン15 ▲20:00-20:15 ストレッチ (ファンクショナルエリア)	Group Fight60 20:00-21:00 藤田庄吾	ショートレッスン15 ▲20:00-20:15 トレーニング (ファンクショナルエリア)	Group Power60 20:00-21:00 藤田庄吾	ショートレッスン15 ▲20:00-20:15 ストレッチ (ファンクショナル)	リラックスヨガ60 20:00-21:00 越智静香	ショートレッスン15 ▲20:00-20:15 トレーニング (ファンクショナルエリア)				
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

**6月レッスンイベント**

- MOSSA新曲イベント  
6月4日(土)/5日(日)  
レッスンスケジュールは別途掲載致します
- ショートレッスン復活!  
ファンクショナルエリアで行います。
- 岩盤浴『風』の部屋 発汗ストレッチ  
毎週土曜/日曜 15:00~15:20  
会員様参加費無料  
※別途岩盤浴利用料金がかかります