

# 1月スタジオレッスンスケジュール

月		火		水	木		金		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		ヨガ 長友 理恵 10:15-11:15	ポール de リセット 10:30-10:50	定休日	ヨガ 鈴木 絵津子 10:30-11:30		SOUL STEP 10:15-11:00	ピラティス 土谷 恵 10:30-11:30	
ヨガ 榊原 朋子 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10		ポール de リセット 11:00-11:20				ベーシックストレッチ 10:50-11:10		
	ポール & アブド 11:20-11:40	はじめてDANCE 長友 理恵 11:30-12:15	サーキット20 11:40-12:00			初級エアロ 森岡リカ 11:45-12:30		脂肪燃焼リズム 11:10-11:30	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30								ルーシーダットン Hiromi 11:40-12:40	ダンベル体操 11:40-12:00
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30							ステップ20 12:50-13:10
中級エアロ 中川 美津子 13:00-14:00	かんたんボクシング 13:10-13:30					ピラティス NAOKO 13:00-14:00		MEGADANZ 伊藤 好美 13:00-13:45	初心者エアロ 半澤 美香 13:20-13:50
		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10					ダンベル体操 13:40-14:00		
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15-15:15	ポール de リセット 14:30-14:50	ピラティス NAOKO 14:30-15:15	かんたんエアロ30 半澤 美香 14:20-14:50			中級エアロ 榊原 朋子 14:15-15:15		エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00-15:00	ポール de リセット30 (お昼寝付き) 14:00-14:30
	ステップ20 15:00-15:20		ステップ20 15:00-15:20						
インストラクターの名前に「*」のマークが付いてるレッス									
		初級エアロ 半澤 美香 19:00-19:45				ピラティス NAOKO 19:00-20:00			初級エアロ 伊藤 好美 19:15-20:00
MEGADANZ 中西 真知子 20:00-20:45		ZUMBA MASA 20:00-21:00	ステップ20 20:00-20:20				ステップ20 20:05-20:25		
			ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00			初中級エアロ 伊藤 好美 20:15-21:00	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	ラテンリミックス 土谷 恵 20:15-21:00	ヨガ Hiromi 20:10-21:10
パワーヨガ 未定 21:00-22:00		ヨガ *二見百合恵 21:10-22:10				MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00			

ラテンリミックス・・・ラテンダンスをエッセンスに加えたダンスを始めたい方向けのダンスエクササイズです。

