

4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	ボール de リセット 10:30-10:50	定休日	ヨガ MIWA NEW!! 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10	ルーシーダットン Hiromi 10:30-11:30	NEW!! ベーシックストレッチ 10:50-11:10	
ヨガ 榊原 朋子 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10		ボール de リセット 11:00-11:20				ボール & アブド 11:20-11:40		脂肪燃焼20 11:20-11:40
	ボール & 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		SOUL STEP 石丸慧 11:40-12:40	ダンベル体操 11:50-12:10
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30									ステップ20 12:30-12:50
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30				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 13:00-13:30
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						ダンベル体操 13:40-14:00		ボール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45-14:15
		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10				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	はじめてのパワーヨガ MIWA 14:30-15:15
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15-15:15	ボール 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						時間変更が多くなっています。御注意下さい
	ステップ20 15:00-15:20		ステップ20 15:00-15:20						
						ピラティス NAOKO 19:00-20:00		初級エアロ 伊藤 好美 19:15-20:00	
初級エアロ 尾上 織江 NEW!! 19:00-19:50		初級エアロ 半澤 美香 19:00-19:45							
			ステップ20 20:00-20:20			初中級エアロ 伊藤 好美 20:15-21:00	ステップ20 20:05-20:25	ラテンリミックス 土谷 恵 20:15-21:00	ヨガ Hiromi 20:10-21:10
MEGADANZ 中西 真知子 20:00-21:00 <small>時間変更あり</small>	ヨガ Hiromi 20:15-21:15 <small>時間変更あり</small>	ZUMBA MASA 20:00-21:00	ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00				ボディバランス NAOKO 20:30-21:00		
		ヨガ *二見百合恵 21:10-22:10				MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00			

インストラクターの前に※のついているレッスンはBスタジオに変更する場合があります。

