

# 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 ポール de リセット 11:00-11:20	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30		ルーシーダットン Hiromi 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 & アプド 11:20-11:40					ベーシックストレッチ 10:50-11:10 ポール & アプド 11:20-11:40		ベーシックストレッチ 10:50-11:10 脂肪燃焼20 11:20-11:40	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30		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
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30						ステップ20 12:30-12:50	
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	ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10				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
							ダンベル体操 13:40-14:00		ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45-14:15
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15-15:15	ポール de リセット 14:30-14:50 ステップ20 15:00-15:20	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 ステップ20 15:00-15:20			中級エアロ 尾上 織江 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
初級エアロ 尾上 織江 19:00-19:50		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 20:00-21:00	ヨガ Hiromi 20:15-21:15	ZUMBA MASA 20:00-21:00	ステップ20 20:00-20:20 ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00			初級エアロ 伊藤 好美 20:15-21:00	ステップ20 20:05-20:25 ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	Free Style <b>NEW!!!</b> 都筑 尊成 20:15-21:15	ヨガ Hiromi 20:10-21:10
			ヨガ 二見百合恵 21:10-22:10			MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00			

Free Style・・・ジャズ、Hip-Hop、ファンク、ポッピング、ロッキング等様々なジャンルを組合せ、楽しく踊ります。  
 ポッピング＝筋肉をはじくダンス    ロッキング＝体に鍵をかける感じのダンス

