

スタジオスケジュール

2019年5月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
					9:30~10:30 オリジナル ヨガ60 鈴木龍彦		
10:00	9:40~10:10 ★のびのびタイム		10:10~11:00 ★コリオスパイラル			10:20~10:50 ★のびのびタイム	
	10:20~11:20 オリジナルヨガ 鈴木龍彦	10:30~11:00 ★骨盤体操 高橋綾子	高橋綾子	10:30~11:10 ベーシック40 植竹美季	10:45~11:45 太極拳 鈴木龍彦		10:40~11:25 リトモス45 植竹美季
11:00		11:10~12:00 協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子	11:15~11:45 ★スタート30 植竹美季	11:20~12:05 リトモス45 植竹美季		11:00~12:00 オリジナルヨガ60 岡本ひとみ	
12:00	11:50~12:50 フィットネス フラダンス 清野朋子		11:55~12:40 リトモス45 植竹美季			12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子	12:45~13:15 ★のびのびタイム
13:00		13:00~13:40 ベーシック40 浅野直之	第3水曜のみ ※タオル2枚必要	13:30~14:00 ★スタート30 吉村朋子	13:30~14:15 リトモス45 石川佳世子	13:15~13:45 ★スタート30 吉村朋子	13:30~14:30 リラク ゼーションヨガ 吉村朋子
14:00		13:50~14:30 ベーシックステップ 浅野直之	14:00~14:40 内臓マッサージ 高橋愛	14:10~15:00 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子	14:30~15:15 ズンバ45 石川佳世子		
15:00			15:00~15:45 バランス コーディネーション 高橋愛				
16:00							
17:00							
18:00							
	※1週目休講						
19:00	19:00~19:45 ズンバ 加藤幸☆子	19:30~20:00 ★スタート30 斉藤竜太郎	19:00~19:50 リラックスヨガ 江口真依子	19:00~19:50 ベーシック50 渡辺雄太			
20:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 斉藤恵司	21:10~20:40 ★リセットタイム 斉藤竜太郎	20:00~20:50 パワーヨガ 江口真依子	20:00~20:30 ボディメイク 渡辺雄太			
21:00							

★印は初心者向けのレッスンです。

※各レッスンの定員は55名です。

※スタジオへの入場はレッスン開始10分前より整列頂き、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。

※ご不明な点はお問合せ下さい。 TEL : 049-251-5555