

2019.4~NEWタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00												
11:00	10:30-11:10 タイチー&太極舞 長林		10:30-11:10 ヨガ40 大槻		10:30-11:15 ZUMBA gold 長林		10:30-11:15 ポル・ド・ブラ 森谷		10:15-11:00 ステップ45 大槻		10:15-11:05 ショーアップ エアロ 芳原	
12:00	11:20-11:50 からだジャンプ 長林		11:20-11:50 DISCO WORLD 大槻		11:25-11:55 【小】ポール エクササイズ 大槻		11:25-11:55 ピラティス30 羽場		11:10-11:40 天空大河 大槻		11:40-12:00 ストレッチーズ 羽場	11:10- 羽場
13:00	12:00-12:20 TRX 長林	12:30- 丸山					12:05-12:25 シルクサスペンション 羽場		11:50-12:10 美ボディ 長林		12:10-12:30 第2・4週 シルク/羽場	
14:00	13:00-13:20 美ストレッチ 長林		13:00-13:20 エアロ20 平出		13:00-13:50 バレトン・ソール 森谷		13:00-13:45 フィットネスフラ 丸山		12:20-13:10 ウェープリング 長林		12:10-13:40 第1・3週 鞭杆 野村	
15:00	13:30-14:10 エアロ40 丸山		13:30-14:10 【大】ポール エクササイズ 大槻		14:00-14:40 骨盤美体操 (Q-ren+シナブ) 長林	14:20- 大槻	13:55-14:55 太極拳24式 牛尼		13:30-14:30 フラ 春原		13:50-14:40 Jazz Hip Dance 小林	
16:00												
17:00												
18:00			17:30-18:30 キッズダンス 小林 就園児-小学生		18:00-18:20 シルクサスペンション 長林		18:15-18:35 TRX 大槻		18:45-19:15 からだジャンプ 長林	18:10- 長林	14:50-15:35 ZUMBA YUMIKO	
19:00	18:30-19:15 キック ボクシング45 大槻			18:30-19:15 ステップ45 長林		18:30-19:30 ZUMBA 大槻		18:45-19:15 からだジャンプ 長林		15:45-16:15 バランス コーディネーション YUMIKO		
20:00	19:25-20:15 バレトン・フロー 森谷		19:00-19:45 エアロ45 小林		19:25-19:45 美ダイエット 長林		19:40-20:20 エアロ40 両角		19:25-20:10 BAILABAILA 新田		16:25-17:05 ヨガ40 長林	
21:00	20:25-21:05 Q-ren (筋膜リリース) 大槻		19:55-20:45 BALLY'S 大槻		19:55-20:40 ヨガ&ピラティス 田中		20:30-21:10 ヨガ40 大槻		20:20-20:50 ステップ30 芳原		18:00 終了	
22:00			20:55-21:25 天空大河 大槻		20:45-21:45 フラ 春原				21:00-21:20 ピラティス20 芳原			

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

☺ は初めての方も
安心してご参加できます

予約制レッスン