

# 2023.1月～3月 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												
10:15-10:45	10:15-10:45 タイチー&太極舞 😊 長林											
11:00			10:30-11:10 😊 ヨガ40 大槻		10:30-11:10 😊 ZUMBA gold 長林		10:30-11:10 😊 ポル・ド・ブラ 森谷		10:30-11:10 😊 ステップ40 大槻			
11:00-11:30	11:00-11:30 からだジャンプ 長林											12:10- 長林
11:45-12:05	11:45-12:05 TRX 長林		11:25-11:45 😊 青竹エクササイズ 大槻		11:25-11:55 😊 パレトン・ソール 森谷		11:25-11:55 😊 ピラティス30 羽場		11:25-11:55 😊 太極舞 大槻			
12:00		12:20- 長林					12:10-12:30 シルクサスペンション 羽場		12:10-12:40 😊 ヨガ&ピラティス 長林		11:45-12:05 ストレッチーズ 羽場	
13:00	13:00-13:30 😊 美ストレッチ (ウェーブリング) 長林		13:00-13:30 😊 【大】ポール エクササイズ 大槻		13:00-13:30 😊 Q-ren (フットケアplus) 長林		13:00-13:40 😊 太極拳24式 長林		12:50-13:50 フラ 春原		12:20-12:40 第1・2・3週 シルク/羽場	12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村
14:00											14:00-14:20 😊 バランス コーディネーション YUMIKO	
15:00							15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス				14:30-15:10 😊 ZUMBA YUMIKO	
16:00									14:00-16:00クローズ			
17:00											第1・2・3週 15:20-16:05 エアロ45 4週15:20-16:20 JAZZHIPDANCE 小林美穂	(4) 予約 有料
18:00	18:00-18:20 4DPRO 大槻		17:30-18:30 キッズダンス 中里 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			18:05- 長林		第1・2・3週 16:20-17:00 4週16:30-17:10 😊 ヨガ40 長林
19:00	18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻				18:30-19:00 😊 ステップ30 長林		18:50-19:30 😊 ZUMBA 大槻		18:40-19:10 からだジャンプ 長林			
19:15-19:45	19:15-19:45 😊 パレトン・フロー 森谷		19:00-19:40 😊 ボディコントロール 中里		19:10-19:50 😊 ZUMBA 加藤							
20:00	20:00-20:30 😊 Q-ren (筋膜リリース) 大槻		19:55-20:25 😊 エアロ30 田中(有)		20:00-20:40 😊 ヨガ&ピラティス 田中(靖)		19:45-20:30 😊 ヨガ45 大槻		19:25-20:05 😊 ZUMBA 新田			
21:00									20:20-21:00 😊 ステップ40 芳原			
21:00	21:00 クローズ		21:00 クローズ		20:50-21:50 フラ 春原		21:00 クローズ					
22:00												

😊 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

