

2023 10月~12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			10:15-10:55 ショーアップ エアロ 芳原
11:00-11:30	11:00-11:30 からだジャンプ 長林											11:10- 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			11:45-12:05 第1・2・3週 羽場 ストレッチーズ
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			12:20-12:40 第1・2・3週 シルク/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		13:00-13:50 太極拳24式 長林		12:50-13:50 フラ 春原			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												第1・2・3週 15:20-16:05 エアロ45 4週15:20-16:20 JAZZHIPDANCE 小林美穂
17:00												(4) 予約 有料
18:00	18:00-18:20 コアトレ(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
18:30-19:00	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							第1・2・3週 16:20-17:00 4週16:30-17:10 ヨガ40 長林
19:00			19:00-19:40 ボディコントロール 中里		19:10-19:50 ZUMBA 加藤		18:50-19:30 ZUMBA 大槻		18:40-19:10 からだジャンプ 長林			17:30 クローズ
19:15-19:45	19:15-19:45 パレトン・フロー 森谷											
20:00	20:00-20:30 Q-ren (筋膜リリース) 大槻		19:55-20:25 ZUMBA 中里		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

