

# 2024 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	😊 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 ボル・ド・ブラ 森谷		😊 10:30-11:10 ステップ40 大槻			
11:00-11:30	👉 からだジャンプ 長林											😊 10:15-10:55 ショーアップ エアロ 芳原
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			😊 11:10- 長林
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			👉 11:40-12:40 有料レッスン ①ストレッチーズ 羽場 ②アシュタンガ ヨガ 田中
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												😊 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												👉 第1・2・3週 16:20-17:00 4週16:30-17:10 ヨガ40 長林
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			😊 17:30 クローズ
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			
20:00	😊 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		😊 19:45-20:30 ヨガ45 大槻		😊 19:25-20:05 ZUMBA 新田			
21:00	😊 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)			😊 20:20-21:00 ステップ40 芳原				
22:00	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					

😊 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

