

# 2024.4月～6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<br>長林 ☺                           |              |   |    |   |    |   |    |                               |              |  |                 |
| 11:00       |  |              | 10:30-11:10<br>ヨガ40<br>大槻 ☺             |    | 10:30-11:10<br>ZUMBA gold<br>長林 ☺           |    | 10:30-11:10<br>ポル・ド・ブラ<br>森谷 ☺              |    | 10:30-11:10<br>ステップ40<br>大槻 ☺ |              | 10:15-10:55<br>ショーアップ<br>エアロ<br>芳原 ☺                                     |                 |
| 11:00-11:30 | からだジャンプ<br>長林                              |              |   |    |   |    |   |    |                               |              |  | 11:10-<br>長林    |
| 11:45-12:05 | TRX<br>長林                                  |              | 11:25-11:45<br>青竹エクササイズ<br>大槻 ☺         |    | 11:25-11:55<br>パレトン・ソール<br>森谷 ☺             |    | 11:25-11:55<br>ピラティス30<br>羽場 ☺              |    | 11:25-11:55<br>太極舞<br>大槻 ☺    |              |  |                 |
| 12:00       |  | 12:20-<br>長林 |   |    |   |    | 12:10-12:30<br>シルクサスペンション<br>羽場             |    | 4-6月<br>ヨガ&ピラティス<br>休講        |              | 11:40-12:40<br>予約有料<br>①ストレッチス 羽場<br>②アシュタガヨガ 田中                         |                 |
| 13:00       | 13:00-13:30<br>美ストレッチ<br>(ウェーブリング)<br>長林 ☺ |              | 13:00-13:30<br>【大】ポール<br>エクササイズ<br>大槻 ☺ |    | 13:00-13:30<br>Q-ren<br>(フットケアplus)<br>長林 ☺ |    | 13:00-13:50<br>太極拳24式<br>長林 ☺               |    | 12:50-13:50<br>フラ<br>春原       |              | 12:20-13:50<br>第4週<br>鞭杆<br>野村   |                 |
| 14:00       |  |              |   |    |   |    |   |    |                               |              | 14:00-14:20<br>バランス<br>コーディネーション<br>YUMIKO ☺                             |                 |
| 15:00       |  |              |   |    |   |    | 15:00-15:45<br>lavie<br>インナーサークル<br>ニコニコダンス |    | 14:00-16:00クローズ               |              | 14:30-15:10<br>ZUMBA<br>YUMIKO   |                 |
| 16:00       |  |              |   |    |   |    |   |    |                               |              | 第1・2・3週<br>15:20-16:05<br>エアロ45<br>4週15:20-16:20<br>JAZZHIPDANCE<br>小林美穂 | (4)<br>予約<br>有料 |
| 17:00       |  |              | 17:30-18:30<br>キッズダンス<br>中里<br>就園児-小学生  |    | 18:00-18:20<br>シルクサスペンション<br>長林             |    | 18:15-18:35<br>TRX<br>大槻                    |    |                               |              | 第1・2・3週<br>16:20-17:00<br>4週16:30-17:10<br>ヨガ40<br>長林 ☺                  |                 |
| 18:00       | 18:00-18:20<br>コアトレ4DPRO<br>大槻             |              |   |    |   |    |   |    |                               | 18:05-<br>長林 |  |                 |
| 18:30-19:00 | キック<br>ボクシング30<br>大槻                       |              |   |    | 18:30-19:00<br>ステップ30<br>長林 ☺               |    | 18:50-19:30<br>ZUMBA<br>大槻                  |    | 18:40-19:10<br>からだジャンプ<br>長林  |              |  |                 |
| 19:00       |  |              | 19:00-19:40<br>ボディコントロール<br>中里 ☺        |    | 19:10-19:50<br>ZUMBA<br>加藤                  |    |   |    |                               |              |  |                 |
| 19:15-19:45 | パレトン・フロー<br>森谷 ☺                           |              |   |    |   |    | 19:45-20:30<br>ヨガ45<br>大槻 ☺                 |    | 19:25-20:05<br>ZUMBA<br>新田    |              |  |                 |
| 20:00       | 20:00-20:30<br>Q-ren<br>(筋膜リリース)<br>大槻 ☺   |              | 19:55-20:25<br>ZUMBA<br>中里              |    | 20:00-20:40<br>ヨガ&ピラティス<br>田中(靖) ☺          |    |   |    |                               |              | 20:20-21:00<br>ステップ40<br>芳原 ☺  |                 |
| 21:00       |  |              |   |    |   |    |   |    |                               |              |  |                 |
| 21:00       | 21:00 クローズ                                 |              | 21:00 クローズ                              |    | 20:50-21:50<br>フラ<br>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

