

レッスンスケジュール

2019.10.1~

	火(tue)			水(wed)			木(thu)			金(fri)			土(sat)			日(sun)			
	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	
10	10:00~10:45 脂肪燃焼 中根	10:00~11:00 ヨーガ 岩崎(真)	10:00~11:00 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:00~10:45 かんたん ジョグ 小倉	10:00~10:45 気功 岡村	10:00~11:00 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:00~11:00 美筋シェイブ 新垣	10:00~11:00 ウェープリング ヨーガ 北村	10:00~11:00 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:00~11:00 太極拳 彭	10:00~11:00 ヨーガ 岩崎(真)	10:00~11:00 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:00~10:45 美筋シェイブ 45 新垣	10:00~11:00 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:00~10:45 かんたん ジョグ 高橋(恵)	9:20~10:20 水泳個別指導 (有料)		10	
11	11:00~12:00 骨盤調整 YOGA 中根	11:15~12:00 モビバン パワー 岩崎(真)	11:00~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:00~12:00 太極拳 岡村	11:00~11:45 骨盤 ストレッチ 小倉	11:00~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:15~12:15 バレエ 内藤	11:15~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:15~12:00 ボディシェイブ 小倉	11:15~12:00 モビバンコア 岩崎(真)	11:00~11:45 かんたん ジョグ 星	11:00~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	10:45~11:45 バレエ エクササイズ 新井	11:00~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:00~12:00 ヨーガ 横溝	11:00~11:45 ロコモ 美立体操45 高橋(恵)	10:30~11:30 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	11	
12	12:15~13:15 ジャズ 久宗	12:15~12:45 J7・コデ イョング 岩崎(真)	12:00~13:00 メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)	12:15~13:00 ピラティス 45 岩見		12:30~13:00 アクア30 松田	12:30~13:15 ZUMBA® 宮本	12:30~13:00 アクア30 津田	12:15~13:00 ステップ1 小倉	12:15~13:00 ロコモ 美立体操45 高橋(圭)	12:00~13:00 メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)	12:00~12:45 バレエ 初中級 新井	12:00~12:45 バレエ 初中級 新井	12:15~13:00 脂肪燃焼 星				12	
13	13:30~14:30 バレエ エクササイズ 久宗	13:30~14:30 ボディ バランス 正野	13:00~14:00 メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	13:15~14:00 ステップ1 高橋(圭)	13:15~14:00 ボディア ST 岩見		13:30~14:30 オリジナル エアロ 小倉	14:00~18:00 ベーシック ジョグ 高橋(圭)	13:30~14:30 メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	13:00~14:00 ヨーガ 千葉	13:15~13:45 アクア30 津田	13:00~14:00 メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	13:00~14:00 ヨーガ 千葉	13:15~13:45 アクア30 津田		13:15~14:15 水泳個別指導 (有料)		13	
14	14:45~15:45 ピラティス 正野		14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:15~15:15 コンディショニング ストレッチ 高橋(圭)	14:15~15:15 ウェープリング ヨーガ 北村	14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:45~15:30 骨盤 ストレッチ 小倉	14:50~15:50 パワーヨーガ 内田	14:15~15:15 ZUMBA® 岩崎(友)	14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00~18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:00~15:45 MEGADANZ 45 浅岡		14:30~15:30 水泳個別指導 (有料)		14	
15	16:00~17:00 ヨーガ 福澤		15:30~16:30 美ボディ エクササイズ 星名	16:45~17:30 ジャズ45 久我	16:45~17:30 ヨーガ45 星名	17:00~17:30 バレエエクササイズ 田中	17:45~18:45 バレエ 田中	17:45~18:30 脂肪燃焼 高橋(圭)	17:00~17:30 ボディ コンバット 45 JUNKO	17:45~18:30 脂肪燃焼 高橋(圭)	16:00~16:45 ボディ パンプ 45 JUNKO	16:00~16:30 アロマST 山崎/浅岡	16:00~16:45 ボディ パンプ 45 JUNKO	16:00~16:30 アロマST 山崎/浅岡	16:30~17:00 アクア30 山本			15	
16			18:15~18:45 無料プール講座 江塚															16	
17			19:00~20:00 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:30~20:30 かんたん ジョグ 神	19:15~20:00 骨盤 コンディショニング 久我	19:15~20:15 美ボディ エクササイズ 星名	19:15~20:15 美ボディ エクササイズ 星名	19:40~20:40 ボディ パンプ JUNKO	19:15~20:15 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 ボディ コンバット そら	19:00~20:00 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 ボディ コンバット そら	19:00~20:00 ヨーガ 北村	19:00~20:00 ヨーガ 北村				17	
18			20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 アクア30 山本	20:30~21:30 ウェープリング ヨーガ 星名	20:30~21:15 姿勢改善 アプローチ 大倉	20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~21:15 バレトン 北村	20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~21:15 バレトン 北村	20:15~21:15 バレトン 北村					18	
19	19:15~20:00 ZUMBA® 岩崎(友)	19:15~20:15 陰ヨーガ 西原	19:00~20:00 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:30~20:30 かんたん ジョグ 神	19:15~20:00 骨盤 コンディショニング 久我	19:15~20:15 美ボディ エクササイズ 星名	19:15~20:15 美ボディ エクササイズ 星名	19:40~20:40 ボディ パンプ JUNKO	19:15~20:15 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 ボディ コンバット そら	19:00~20:00 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 ボディ コンバット そら	19:00~20:00 ヨーガ 北村	19:00~20:00 ヨーガ 北村				19	
20	20:15~21:15 ボディ コンバット そら	20:30~21:30 パワーヨーガ 内田	20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 アクア30 山本	20:30~21:30 ウェープリング ヨーガ 星名	20:30~21:15 姿勢改善 アプローチ 大倉	20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~21:15 バレトン 北村	20:00~21:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	20:15~21:15 バレトン 北村	20:15~21:15 バレトン 北村					20	
21	21:30~22:00 ボディ バランス そら						21:00~22:00 MEGADANZ 浅岡		21:00~21:45 ボディ コンバット 45 JUNKO									21	
22																		22	

MEGADANZ
エレメントクラス

★略字表記について
C = コンディショニング
ST = ストレッチ
EX = エクササイズ