

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)	11:00~12:00 レディース 上級 (スクール制:有料)	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)	12:00~13:00 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	13:00~14:00 メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	13:15~13:45 アクア30 津田	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	14:00~18:00 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)	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)		14:30~15:30 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	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)	17:00~17:45 ボディアタ ック 45 JUNKO	17:00~17:45 ボディアタ ック 45 JUNKO	15:00~15:45 MEGADANZ 45 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 ヨーガ 大倉	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 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 ヨーガ 北村			17	
18			20:15~21:15 ボディ コンバ ット そら	20:15~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 ウエープリ ング ヨーガ 星名	20:30~20:45 ウエープリ ング ヨーガ 星名	20:30~21:30 ウエープリ ング ヨーガ 星名	21:00~21:45 ボディコ ンバ ット 45 JUNKO	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		17:45~18:30 脂肪燃焼 高橋(圭)	18:00~19:00 ヒップホ ップ 西田				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 ヨーガ 大倉	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 マスターズ 初中級 (スクール制:有料)	19:00~20:00 マスターズ 上級 (スクール制:有料)	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)	20:45~21:45 ボディア タック HOSHINO	20:15~20:45 アクア30 山本	20:30~20:45 ウエープリ ング ヨーガ 星名	20:30~21:30 ウエープリ ング ヨーガ 星名	21:00~22:00 MEGADANZ 浅岡	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	
21	21:30~22:00 ボディバ ランス そら																		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