

# スタジオプログラム2020年10月1日(木)～

月 Mon

火 Tue

木 Thu

金 Fri

土 Sat

日 Sun

14:00						
	やさしいエアロ (初級) (定員17名) 14:00~14:45 山口	脂肪燃焼エアロ (初級~中級) (定員17名) 14:00~14:45 櫻井郁	エアロ 中級入門 (定員17名) 14:00~14:45 櫻井郁	ムーブ・ザ・ボディ トレーニング (定員13名) 14:00~14:30 安孫子	10:30	
14:50						腰痛・膝痛改善 エクササイズ (定員13名) 10:30~11:00 安孫子
15:05	ZUMBA (定員16名) 15:05~15:35 太田	週替レッスン (定員13名) 15:05~15:50(安孫子)	健美操 (定員13名) 15:05~15:50 櫻井順	スマイルヨガ (定員13名) 14:50~15:35 渡部	11:20	
15:55	ZUMBA (定員16名) 15:55~16:25 太田			ベーシック ステップ(初心者) (定員11名) 15:55~16:40 櫻井(順)	11:35	セルフボディメンテ ストレッチ (定員13名) 10:30~11:15 向田
17:00		カルチャー スクール 17:00~18:00			NEW	ラテンエアロ (定員17名) 11:20~12:05 安孫子
18:30	リラクゼーション ヨガ (定員13名) 18:30~19:15 渡部	かんたん筋トレ (定員13名) 18:30~19:00 五十嵐	ZUMBA (定員17名) 18:30~19:15 太田	初級ステップ (初級) (定員11名) 18:30~19:15 櫻井(順)	12:20	11:35~12:20 山口
19:20					13:30	
19:35	ZUMBA (定員17名) 19:35~20:05 峯田	脂肪燃焼エアロ (初級~中級) (定員17名) 19:20~20:05 櫻井(郁)	ピラティス (定員13名) 19:35~20:20 安孫子	やさしいエアロ & プチトレ (定員17名) 19:35~20:05 向田	14:00	エンジョイダンス ストレッチ (定員17名) 13:30~14:30 塩野
					15:00	ZUMBA (定員17名) 14:00~14:45 太田
					15:05	ウェイクアップヨガ (定員13名) 15:00~15:30 伊藤
					15:50	ピラティス (定員13名) 15:05~15:50 伊藤
					16:10	やさしいエアロ (初級) 定員(17名) 15:50~16:20 伊藤
						はじめてエアロ (定員17名) 16:10~16:40 伊藤

※「レッスン開始時間」と「定員」に変更がございます。