

スタジオプログラム2021年1月4日(月)～

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)	脂肪燃焼エアロ (初級～中級) (定員17名)	エアロ 中級入門 (定員17名)	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	14:00～14:45 山口	14:00～14:45 櫻井郁	14:00～14:45 櫻井郁			セルフボディメンテ ストレッチ (定員13名) 10:30～11:00 安孫子
15:05					10:30～11:15 向田	
	ZUMBA (定員16名)	週替レッスン (定員13名)	健美操 (定員13名)	スマイルヨガ (定員13名)	11:20	
15:55	15:05～15:35 太田	15:05～15:50(安孫子)	15:05～15:50 櫻井順	14:50～15:35 渡部	11:35	ボディメイク エアロ (定員13名) 11:20～12:05 安孫子
	ZUMBA (定員16名)			ベーシック ステップ(初心者) (定員11名)	12:20	
17:00	15:55～16:25 太田			15:55～16:40 櫻井(順)	13:30	NEW 体幹バランス エクササイズ (定員13名)
		カルチャー スクール 17:00～18:00			14:00	
18:30					13:30～14:00 五十嵐	ZUMBA (定員17名) 14:00～14:45 太田
	リラクゼーション ヨガ (定員13名)	かんたん筋トレ (定員13名) 18:30～19:00 五十嵐	ZUMBA (定員17名)	初級ステップ (初級) (定員11名)	15:00	
19:20	18:30～19:15 渡部	NEW	18:30～19:15 太田	18:30～19:15 櫻井(順)	15:05	ウェイクアップヨガ (定員13名)
19:35		やさしいエアロ (初級) 定員(17名)			15:00～15:30 伊藤	ピラティス (定員13名)
19:50	ZUMBA (定員17名)	19:20～19:50 峯田	ボディコントロール エクササイズ (定員13名)	やさしいエアロ & プチトレ (定員17名)	15:50	15:05～15:50 伊藤
	19:35～20:05 峯田		19:35～20:05 有路	19:35～20:05 向田	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。