

# スタジオ レッスン表

更新日: 2017.9.1

	月	火	水	木	金	土
午前	10:30～(20分)	10:30～(40分)	10:20～(15分)	10:30～(40分)	10:20～(40分)	
	ポールストレッチ 瀧	フィットネスヨガ 早形	ストレッチ 安井	ステップエクササイズ 早形	ピラティス 坂上	
	11:45～(75分) 第1・3週	11:20～(40分)	10:40～(60分)	11:20～(20分)	11:05～(30分)	
	フラダンス(有料) 金山	ウォーキングエアロ 早形	3B体操 澤・三宅	コアトレーニング 安井	ショートエアロ 坂上	
午後	14:00～(30分)	14:00～(40分)	14:00～(20分)	14:00～(40分)	14:00～(20分)	
	ボクシングフィットネス 北山	SHIZENなSHISEI 菊池	コアトレーニング 安井	コグニサイズ 岡	ヌードルストレッチ 安井	
	19:50～(40分)	19:40～(30分)	19:30～(40分) 第1・3週	19:40～(30分) 第1・3週 第2・4週	19:10～(40分)	
	ピラティス 大城	太極舞 荒木	ピラティス 阪本	SHIZENなSHISEI / ピラティス 菊池 / まどか	ヒップホップ 兼田	
	20:40～(30分)	20:20～(40分)	19:30～(75分) 第2・4週	20:20～(40分) 第1・3週 第2・4週		
	ボクシングフィットネス 北山	ZUMBA 荒木	フラダンス(有料) 北藤	ZUMBA GOLD®/ZUMBA STEP 菊池 / まどか		
武道場				10:30～(90分)	20:00～(60分)	
				ヨガ(有料) 矢野	ヨガ 酒井	

レッスンへの途中参加はご遠慮くださいますようお願い致します。



参加人数やインストラクターの都合により変更する場合があります。  
 道具を使用するレッスンには数に限りがございます。受付はマシンジムカウンターにて行っております(先着順)。