

# スタジオレッズンスケジュール R6.4.1~

	月【MON】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
10:00	担当者変更 10:30~ <b>DISCO</b> (60) ♥ <b>岡林</b>	★ 10:10~♥ コアリラクゼーション	担当者・ 内容変更		10:10~ ウォームアップ& ボールエクササイズ (45) ♥ <b>眞柄</b>	10:15~ ストレッチ& リラクゼーション <b>吉田</b> ♥ (30)	10:00
11:00		10:40~ エアロ& ストレッチ (60) <b>古村</b> ♥	カルチャー ヨガ	10:45~ <b>レギュラー60</b> (60) <b>葉山</b>	11:05~ <b>ピラティス</b> (45) ♥ <b>石井</b>	11:00~ <b>ステップ60</b> (60) <b>吉田</b>	11:00
12:00	11:45~ <b>ベーシック1</b> (50) <b>眞柄</b> ♥	11:50~ リラクゼーションヨガ (50) <b>中島</b> ♥		12:00~ <b>エキスパート</b> (60) <b>上野</b>	11:55~ <b>ピラティス</b> (50) <b>miho</b> ♥	12:00~ <b>ボディシェイプ</b> (40) <b>吉田</b>	12:10~ 卓球フリータイム (50) ♥
13:00	12:50~ <b>ダンス60</b> (60) <b>kaol</b> ♥	↓前半クラスのみ参加◎ 12:50~ ダンスストレッチ& コンディショニング (30) ♥ 13:20~ ダンス振り付けクラス (40) <b>田村</b>	13:15~ <b>サーキット60</b> (60) <b>東谷</b> ♥	12:55~ <b>ダンス60</b> (60) <b>柏</b> ♥	12:50~ <b>マットサイエンス</b> (40) <b>吉田</b> ♥	13:10~ <b>オリジナル60</b> (60) ♥	13:00
14:00		↑後半クラスのみ参加×			13:40~ <b>ベーシック1</b> (50) <b>葉山</b> ♥		14:00
15:00	14:00~ <b>太極拳</b> (60) <b>栗林</b> ♥	14:10~ <b>レギュラー</b> (50) <b>上野</b>	14:30~ <b>ZUMBA</b> (60) <b>秋谷</b> ♥	14:05~ エアロ& ストレッチ (60) <b>古村</b> ♥	14:40~ <b>パワーシェイプ</b> (60) <b>葉山</b>	14:20~ <b>ロー&amp;ハイ Mix70</b> (70) <b>葉山</b>	15:00
16:00	15:10~ エアロ&ストレッチ (60) <b>眞柄</b> ♥	15:10~ <b>バランス コーディネーション</b> (60) <b>眞柄</b> ♥	15:40~ アロマストレッチ (50) ♥	カルチャー ハワイアン ダンス 毎週金曜日 15:25~15:55 【セルフボディケア】 16:05~16:25 【コアリラクゼーション】	15:50~♥ 卓球フリータイム (40)	15:40~ <b>ピラティス</b> (60) <b>石井</b> ♥	16:00
17:00	15:30~16:40 (70) 卓球フリータイム ※ホールにて 実施日は別途掲示	カルチャー キッズダンス	16:40~ コアリラクゼーション (30) ♥		カルチャールームにて	16:40~ <b>ステップサーキット</b> (40) <b>前田</b> ♥	16:50~ キックボクシング シェイプ& ウェーブストレッチ (60) <b>石井</b> ♥
18:00			17:20~ <b>お楽しみタイム</b> (70) ♥	17:30~ 卓球フリータイム (80) ♥	17:35~ <b>ウェーブヨガ</b> (60) <b>前田</b> ♥		
19:00	18:50~ <b>ヨガ70</b> (70) <b>舞</b>	19:00~ <b>ZUMBA</b> (50) <b>香山</b> ♥	19:00~ <b>マットサイエンス</b> (60) <b>吉田</b> ♥	19:00~ <b>ヨガ60</b> (60) ♥ 奇数週：星名 偶数週：Akiyo	奇数週⇒1・3・5週 偶数週⇒2・4週	♥ マークは 初めての方にも おすすめのクラスです！	19:00
20:00	20:10~ <b>ベーシック1</b> (50) <b>榎澤</b> ♥	20:05~ <b>パワーシェイプ</b> (60) <b>鈴木 崇</b>	20:10~ <b>ステップ50</b> (50) <b>葉山</b>	20:10~ <b>ZUMBA</b> (50) ♥ <b>水本</b>			20:00
21:00							21:00

★レッスンを開始時間を過ぎての入室はできません！ご協力をお願い致します(ウォームアップ不足による事故防止の為)

( )はレッスン時間 (分)です

☆...当日予約

★...1週間前予約