

# 12月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土	
										1		2	
										10:15 (久)ピラティス 11:10 (久)エアロ初中級 ※11:15 (中)操体バランス  1:00 (大)ソフトエアロ&EX ● ※7:00 (斉)ヨガ  7:00 (鈴)エアロ初中級 代行 8:15 休講		10:15 (藤)ズンバ 1:30 (古)ヨガ  6:30 (佐久間)エアロ中級 7:40 (楯)太極拳 ※7:45 (篠)ルーシーダットン	
3		4		5		6		7		8		9	
1:15 休講 2:30 (佐久間)エアロ初級		10:30 (塩)ヨガ 11:40 (久)ピラティス(45分) 1:00 (松)ソフトエアロ&エクササイズ  7:00 (鈴)エアロ初中級 ※7:30 (A)フィットネスフラ		10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠)腰痛体操(45分) 1:30 (平)ステップ 2:45 (楯)太極拳 7:00 (梶)脂肪カット *7:00 (古)ヨガ(フェイシャル) 8:10 (楯)太極拳		10:30 (久)骨盤エクササイズ● 11:45 (中)健美操 1:15 (赤)ヨガ 7:00 (唐沢)ステップ ※7:00 (平)背骨コンディショニング 8:15 (古)ヨガ(45分)		※10:30 (平)背骨コンディショニング 11:00 (松)産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大)ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング		10:15 (久)ピラティス 11:10 (久)エアロ初中級 ※11:15 (中)操体バランス 1:00 (大)ソフトエアロ&EX ● ※7:00 (斉)ヨガ 7:00 (荻)パンチ&キック 8:15 (鈴)ソフトエアロ(45分)		10:15 (藤)ズンバ 1:30 (古)ヨガ  6:30 (佐久間)エアロ中級 7:40 (楯)太極拳 ※7:45 (篠)ルーシーダットン	
10		11		12		13		14		15		16	
1:15 (斉)ヨガ 2:30 (佐久間)エアロ初級		10:30 (塩)ヨガ 11:40 (久)ピラティス(45分) 1:00 (松)ソフトエアロ&エクササイズ  7:00 (鈴)エアロ初中級 ※7:30 (A)フィットネスフラ		10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠)腰痛体操(45分) 1:30 (平)ステップ 2:45 (楯)太極拳 7:00 (梶)脂肪カット *7:00 (古)ヨガ(フェイシャル) 8:10 (楯)太極拳		10:30 (久)骨盤エクササイズ● 11:45 (中)健美操 1:15 (赤)ヨガ 7:00 (唐沢)ステップ ※7:00 (平)背骨コンディショニング 8:15 (古)ヨガ(45分)		※10:30 (平)背骨コンディショニング 11:00 (松)産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大)ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング		10:15 (久)ピラティス 11:10 (久)エアロ初中級 ※11:15 (中)操体バランス 1:00 (大)ソフトエアロ&EX ● ※7:00 (斉)ヨガ 7:00 (荻)パンチ&キック 8:15 (鈴)ソフトエアロ(45分)		10:15 (藤)ズンバ 1:30 (古)ヨガ  6:30 (佐久間)エアロ中級 7:40 (楯)太極拳 ※7:45 (篠)ルーシーダットン	
17		18		19		20		21		22		23	
1:15 (鈴)骨盤エクササイズ 2:30 (鈴)エアロ初級		10:30 (塩)ヨガ 11:40 (久)ピラティス(45分) 1:00 (松)ソフトエアロ&エクササイズ  7:00 (鈴)エアロ初中級 ※7:30 (A)フィットネスフラ		10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠)腰痛体操(45分) 1:30 (平)ステップ 2:45 (楯)太極拳 7:00 (梶)脂肪カット *7:00 (古)ヨガ(フェイシャル) 8:10 (楯)太極拳		10:30 (久)骨盤エクササイズ● 11:45 (中)健美操 1:15 (赤)ヨガ 7:00 (唐沢)ステップ ※7:00 (平)背骨コンディショニング 8:15 (古)ヨガ(45分)		※10:30 (平)背骨コンディショニング 11:00 (松)産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大)ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング		10:15 (久)ピラティス 11:10 (久)エアロ初中級 ※11:15 (中)操体バランス 1:00 (大)ソフトエアロ&EX ● ※7:00 (斉)ヨガ 7:00 (荻)パンチ&キック 8:15 (鈴)ソフトエアロ(45分)		10:15 (藤)ズンバ 1:30 (古)ヨガ	
24		25		26		27		28		29		30	31
1:15 (篠)ルーシーダットン 2:30 (佐久間)エアロ初級		10:30 (塩)ヨガ 11:40 (久)ピラティス(45分) 1:00 (松)ソフトエアロ&エクササイズ  7:00 (鈴)エアロ初中級 ※7:30 (A)フィットネスフラ		10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠)腰痛体操(45分) 1:30 (平)ステップ 2:45 (楯)太極拳 7:00 (梶)脂肪カット *7:00 (古)ヨガ(フェイシャル) 8:10 (楯)太極拳		10:30 (久)骨盤エクササイズ● 11:45 (中)健美操 1:15 (赤)ヨガ 7:00 (梶)かんたんエアロ&ダンベル ※7:00 (平)背骨コンディショニング 8:15 (古)ヨガ(45分)		※10:30 (平)背骨コンディショニング 11:00 (松)産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大)ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング		29日～1月4日まで 休館日です。 来年もよろしくお祈いします。			

通常のレッスンは『60分』です。

※印のレッスンは『第2スタジオ』です。

●印のレッスンは『子供同伴可能』です。

★印のレッスンは『妊婦参加可能』です。

インストラクター

田中(田)・久保島(久)・中楯(楯)・塩田(塩)・大西(大)  
赤尾(赤)・篠田(篠)・中山(中)・古屋(古)・梶原(梶)・松島(松)・荻野(荻)  
鈴木(鈴)・斉藤(斉)・佐藤(佐)・佐久間(佐久間)・平田(平)・藤巻(藤)(A)

各プログラム詳細は裏面をご覧ください。