

1 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<p>新年あけましておめでとうございます。 本年もよろしく願いいたします。</p>						
7	8	9	10	11	12	13
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	ポール&ピラ (田) (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
14	15	16	17	18	19	20
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) エアロ初級 ※7:30 (A) フィットネスフラ 8:15 (篠) ルーシーダットン	ポール&ピラ (田) (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
21	22	23	24	25	26	27
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) エアロ初級 ※7:30 (A) フィットネスフラ 8:15 (篠) ルーシーダットン	ポール&ピラ (田) (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
28	29	30	31			
1:15 (斉) ヨガ 2:30 (佐久間) エアロ初級	休館日	休館日	休館日			

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。