

11月スタジオレッスンプログラム

日		月		火		水		木		金		土		
								1	2		3			
								10:00 (田) 引締EX & ボール ● ※10:50 (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) ボディーメンテナンス ストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) 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			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1:15 (齊) ヨガ 2:30 (佐久間) エアロ初級	10:30 (塩) ヨガ 11:45 (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 ※7:00 (A) フィットネス 7:00 (古) ヨガ 8:15 (篠) ルーシー ダットン	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 (鈴) 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 (古) 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)	10:00 (田) 引締EX & ボール ● ※10:50 (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) ボディーメンテナンス ストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) 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	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 11:45 (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 ※7:00 (A) フィットネス 7:00 (古) ヨガ 8:15 (篠) ルーシー ダットン	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 (鈴) 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 (古) 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)	10:00 (田) 引締EX & ボール ● ※10:50 (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) ボディーメンテナンス ストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ● ※7:00 (齊) 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	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1:15 (鈴) 背骨 コンディショニング 2:30 (鈴) エアロ初級	10:30 (塩) ヨガ 11:45 (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 ※7:00 (A) フィットネス 7:00 (古) ヨガ 8:15 (篠) ルーシー ダットン	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 (鈴) 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 (古) 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)	10:00 (田) 引締EX & ボール ● ※10:50 (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 休講 ※7:00 (平) 背骨 コンディショニング	10:15 (久) ボディーメンテナンス ストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ & EX ●	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	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 11:45 (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 ※7:00 (A) フィットネス 7:00 (古) ヨガ 8:15 (篠) ルーシー ダットン	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 (鈴) 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 (古) 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)	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(齊)・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。