

9 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1 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
2 1:15 (齊)ヨガ 2:30(佐久間)エアロ初級	3 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)エアロ初中級 ※7:00 (A)フィットネスフラ 8:15 (篠)ルーシーダットン	4 10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)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	5 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)	6 10:00 (田)引締EX&ポール● ※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&ハレエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング	7 10:15 (久)ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久)エアロ初中級 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)	8 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
9 1:15 (齊)ヨガ 2:30(佐久間)エアロ初級	10 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)エアロ初中級 ※7:00 (A)フィットネスフラ 8:15 (篠)ルーシーダットン	11 10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)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	12 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)	13 10:00 (田)引締EX&ポール● ※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&ハレエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング	14 10:15 (久)ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久)エアロ初中級 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)	15 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
16 1:15 (鈴)背骨コンディショニング 2:30 (鈴)エアロ初級	17 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	18 10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)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	19 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)	20 10:00 (田)引締EX&ポール● ※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&ハレエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング	21 10:15 (久)ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久)エアロ初中級 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)	22 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
23 臨時休館日	24 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	25 10:00 (田)ポール&ピラ(45分) 11:00 (田)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	26 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)	27 10:00 (田)引締EX&ポール● ※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&ハレエクササイズ 7:00 (藤)ズンバ ※7:00 (平)背骨コンディショニング	28 10:15 (久)ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久)エアロ初中級 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)	29 30 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)・齊藤(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。