

《9月》日祝レッスンスケジュール

		9/6(日)	9/13(日)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/27(日)
		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
時間	12:00	 12:00(60) リラックスヨガ 長谷	 12:00(60) リラックスヨガ 長谷	 12:00(60) リラックスヨガ 長谷	 12:00(60) リラックスヨガ 長谷	 12:00(60) リラックスヨガ 長谷	 12:00(60) デトックスヨガ 長谷
	12:30						
	13:00						
	13:30	13:15(45) シンプルステップ 堀	13:15(45) ミドルエアロ 山崎	 13:15(45) 下腹ぺたんこ 塚原	 13:15(30) リトモス 坂口	 13:15(30) ZUMBA® 山崎	13:15(45) ミドルエアロ 元田
	14:00						
	14:30	14:20(45) ミドルエアロ 堀	14:20(45) コンビネーション ステップ 山崎	14:20(45) ボディコンバット 45 塚原	14:05(60) オリジナルエアロ 坂口	14:05(60) オリジナルエアロ 山崎	14:20(45) コンビネーション ステップ 元田
	15:00						
	15:30	15:30(45) ボディパンプ45 松岡	15:30(45) ボディパンプ45 上園	 15:30(45) ストレスフリー 整体操 塚原	15:30(45) ボディパンプ45 上園	 15:30(30) ボディパンプ30 松岡	15:30(45) ボディパンプ45 中村(太)
	16:00						
	16:30						
	17:00	16:45(45) ボディコンバット 45 松岡	16:45(45) ボディコンバット 45 塚原		16:45(45) ボディコンバット 45 上園	16:30(60) ボディアタック 松岡	16:45(45) ボディコンバット 45 中村(太)
	19:30	19:30 ジム施設利用時間終了					

《10月》日祝レッスンスケジュール

	10/4(日)	10/11(日)	10/12(月)	10/18(日)	10/25(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
時間					
12:00					
12:30	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) デトックスヨガ 長谷
13:00					
13:30	13:15(45) シンプルステップ 堀	 13:15(30) シンプルステップ 上野	 13:15(45) ストレッチーズ 古殿	 13:15(30) ZUMBA® 山崎	13:15(45) ミドルエアロ 元田
14:00					
14:30	14:20(45) ミドルエアロ 堀	14:05(60) オリジナルエアロ 上野	14:20(45) リトモス 古殿	14:05(60) オリジナルエアロ 山崎	14:20(45) コンビネーション ステップ 元田
15:00					
15:30	15:30(45) ボディパンプ45 上園	15:30(45) ボディパンプ45 古殿	15:30(45) ボディパンプ45 古殿	15:30(45) ボディパンプ45 上園	15:30(45) ボディコンバット 45 塚原
16:00					
16:30					
17:00	16:45(45) ボディアタック45 松岡	16:45(45) ボディコンバット 45 塚原	16:45(45) ボディコンバット 45 松岡	16:45(45) ボディコンバット 45 上園	16:45(45) ストレスフリー 整体操 塚原
19:30	19:30 ジム施設利用時間終了				