

3月17日～31日 スタジオレッスン変更表

時間	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
曜日	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
9:00	09:00 - 09:30(30) モーニングポール 西澤 カオリ	09:00 - 09:15(15) モーニングストレッチ	09:00 - 09:45(45) morning yoga	09:00 - 09:30(30) ボールエクササイズ 西澤 カオリ		
15						
30						
45	09:45 - 10:45(60) 太極拳 (初級) ★ 岸 美紀	09:30 - 10:30(60) 太極拳 ★★ 岸 美紀	★ 橋詰 敬子	09:45 - 10:35(50) ストレッチyoga ★ 高橋 喜代子	09:30 - 10:15(45) ストレッチyoga ★ 高橋 喜代子	09:30 - 10:30(60) POWERヨ★ガ ★★★ 柳澤 美恵
10:00			09:55 - 10:45(50) バレエエクササイズ ★ 北澤 菜央子			
15						
30						
45	11:00 - 11:45(45) ピギナーエアロ ★ 掛川 万紀子	10:45 - 11:45(60) ヨガ ★ 内山 国彦	11:00 - 11:45(45) ピギナーエアロ ★ 掛川 万紀子	10:50 - 11:50(60) yoga ★★ 橋詰 敬子	10:30 - 11:15(45) THE Punch & Kick ★★★ HIROSHI	10:45 - 11:30(45) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟
11:00						
15						
30						
45	11:55 - 12:40(45) barre 掛川 万紀子		11:55 - 12:40(45) LES MILLS barre 掛川 万紀子	12:00 - 12:45(45) DANCE エクササイズ ★★ 麻由	11:30 - 12:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	11:45 - 12:15(30) STRONG30 ★★ 土屋 悟
12:00						
15						
30						
45	12:55 - 13:40(45) 第1.3.5 エアロピクス 第2.4 ZUMBA 中村 彰子	13:00 - 13:45(45) 初級エアロ ★ NAO	12:50 - 13:20(30) LES MILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子	13:00 - 13:45(45) Enjoyエアロ ★★ はつみ	12:25 - 13:10(45) ウェープリング 筋膜リリース ★ 柳澤 美恵	12:30 - 13:15(45) 骨盤調整ヨガ® ★ 高木 裕子
13:00						
15						
30						
45	13:50 - 14:35(45) ヨガ ★ 中村 彰子	14:00 - 14:45(45) 中級エアロ ★★ NAO		13:55 - 14:40(45) スリムキック ボクシング ★★★ 掛川 万紀子	13:25 - 14:25(60) ヨガ ★ 柳澤 美恵	13:30 - 14:15(45) ジャイロキネシス® ★★ 高木 裕子
14:00						
15						
30						
45	14:50 - 15:40(50) バリーダンス ★ 山岸 里枝	15:00 - 15:45(45) ザ・サーキットshort ver ★★★ 石坂 ハスナヌ	15:05 - 15:50(45) 完コピDANCE ～コリアンver～ ★★ 麻由	14:55 - 15:40(45) 中級エアロ ★★ 掛川 万紀子	14:40 - 15:25(45) 代謝UP! トレーニング ★★ 麻由	14:30 - 15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果
15:00						
15						
30						
45	15:55 - 16:40(45) ダンスエアロ ★★ ショータ			15:50 - 16:20(30) スリムシェイプ ★★ 掛川 万紀子	15:40 - 16:25(45) trainingストレッチ ★ 麻由	15:30 - 16:15(45) 骨盤矯正ストレッチ ★ 若月 幸代
16:00						
15						
30						
45	16:50 - 17:35(45) 中級ステップ ★★ ショータ	16:00 - 16:50 バレエ教室 (幼児)	16:05 - 16:50 幼児HIP-HOP (2歳～年長) 麻由	16:30 - 17:30(60) ルーシーダットン ★ 高橋 喜代子		16:30 - 17:15(45) 初・中級ステップ ★★ 若月 幸代
17:00						
15						
30						
45	17:50 - 18:45(55) ヒーリングヨガ (心と体の癒し...) ★ YUKA	17:00 - 18:15 バレエ教室 (小学1年～3年)	16:55 - 17:55 キッズHIP-HOP (小学生：初心者向) 麻由			17:30 - 18:15(45) 初・中級エアロ ★★ 若月 幸代
18:00						
15						
30						
45	19:00 - 19:45(45) 中級エアロ ★★ NAO	18:00 - 19:15 バレエ教室 (小学4年～中学)	18:00 - 19:00 キッズHIP-HOP (小学4年～中学) 麻由			18:30 - 19:30(60) ～ココロとカラダを繋ぐ～ Yoga∞Life ★ YUKA
19:00						
15						
30						
45	20:00 - 20:45(45) 体幹トレーニング & ストレッチ ★ NAO	19:25 - 20:25(60) ヨガ ★ 内山 国彦	19:30 - 20:15(45) 骨盤矯正ストレッチ ★ 若月 幸代	19:30 - 20:30(60) ヨガ ★ 柳澤 美恵		
20:00						
15						
30						
45	20:35 - 21:05(30) ピラティス ★ 若月 幸代		20:30 - 21:15(45) STEP & STEP ★★ 若月 幸代	20:40 - 21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ ★ 小野 弘子		
21:00						
15						
30						
45	21:15 - 22:00(45) SUPERエアロ ★★ 若月 幸代		21:25 - 22:10(45) エンジョイエアロ ★ 若月 幸代	21:40 - 22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果		
22:00						
15						
30						
45	22:10 - 22:55(45) 骨盤矯正ストレッチ ★ 若月 幸代					
23:00						

□...変更箇所