熊谷 知子IRのレッスン変更について

時間	１８日･25日（月）	20日･27日（水）	21日･28日（木）	23日･30日（土）	24日（日）
曜日	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
9:00	09:00 - 09:30(30) モーニングポール	09:00 - 09:15(15) モーニングストレッチ	09:00 - 09:45(45) morning yoga ★ 橋詰　敬子		
30		09:30 - 10:30(60) 太極拳 ★★ 岸　美紀			09:30 - 10:30(60) POWERヨ★ガ ★★★ 柳澤　美恵
45	09:45 - 10:45(60) 太極拳 （初級） ★ 岸　美紀		09:55 - 10:45(50) バレエエクササイズ ★ 北澤　菜央子		
10:00		10:45 - 11:45(60) ヨガ ★ 内山　国彦		10:15- 11:15(60) ストレッチyoga ★ 高橋　喜代子	10:45 - 11:30(45) LesMills SH'BAM 土屋　悟
30	11:00 - 11:45(45) ビギナーエアロ ★ 掛川　万紀子		11:00 - 11:45(45) ビギナーエアロ ★ 掛川　万紀子		
45				11:30 - 12:15(45) LesMills BODYCOMBAT 高橋　楓果	11:45 - 12:15(30) LesMills BODYCOMBAT 土屋　悟
12:00	11:55 - 12:40(45) LesMills barre 掛川　万紀子	12:00 - 12:45(45) BAILA BAILA ★★ 熊谷　知子	11:55 - 12:40(45) LesMills barre 掛川　万紀子		
30				12:25 - 13:10(45) ウェーブリング 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
45	12:55 - 13:40(45) HIP-HOP ★ 西澤　旭国	13:00 - 13:45(45) 初級エアロ ★ NAO	12:50 - 13:20(30) LesMills BODYCOMBAT 掛川　万紀子		
13:00			13:35 - 14:20(45) ﾊﾞﾗﾝｽ ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ ★ 熊谷　知子	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
30	13:50 - 14:35(45) ヨガ ★ 中村　彰子	14:00 - 14:45(45) 中級エアロ ★★ NAO			
45			14:30-15:15(45) ZUMBA ★★★ 熊谷　知子	14:40 - 15:25(45) 代謝UP! トレーニング ★★ 麻由	14:30 - 15:15(45) LesMills BODYCOMBAT 高橋　楓果
15:00	14:50 - 15:40(50) ベリーダンス ★ 山岸　里枝	15:00 - 15:45(45) ザ･サーキットshort ver ★★★ 石坂　ハスナヌ			
30			15:25 - 15:55(30) BAILA BAILA 熊谷　知子		
45	15:55 - 16:40(45) ダンスエアロ ★★ ショータ			15:40 - 16:30(50) エアロ中･上級 ★★ 熊谷　知子	15:30 - 16:15(45) 中級ステップ ★★ 熊谷　知子
16:00		16:00 - 16:50 バレエ教室 （幼児） 17:00 - 18:15 バレエ教室 （小学1年～3年） 18:00 - 19:15 バレエ教室 （小学4年～中学） 村松　小百合	16:05 - 16:50 幼児HIP-HOP （2歳～年長） 麻由 16:55 - 17:55 キッズHIP-HOP （小学生：初心者向） 麻由 18:00 - 19:00 キッズHIP-HOP （小学4年～中学） 麻由	16:40 - 17:25(45) 初･中級ステップ ★★ 熊谷　知子	16:30 - 17:15(45) BAILA BAILA ★★ 熊谷　知子
30	16:50 - 17:35(45) 中級ステップ ★★ ショータ				
45				17:45 - 18:15(30) LesMills SH'BAM 土屋　悟	17:30 - 18:30(60) BAILA BAILA ★★ 熊谷　知子
17:00					
18:00	17:50 - 18:45(55) ヒーリングヨガ （心と体の癒し…） ★ YUKA			18:30 - 19:15(45) 4月･6月:エンジョイエアロ 5月･7月:エンジョイステップ 土屋　悟	18:45 - 19:45(60) Yoga∞Life ～ココロとカラダを繋ぐ～ ★ YUKA
19:00	19:00 - 19:45(45) ﾊﾞﾗﾝｽ ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ ★ 熊谷　知子	19:25 - 20:25(60) ヨガ ★ 内山　国彦	19:15 - 20:15(60) BAILA BAILA ★★ 熊谷　知子	19:30- 20:15(45) STRONG NATION ★★★ 土屋　悟	
20:00	20:00 - 20:45(45) BAILA BAILA ★★ 熊谷　知子	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		
21:00	21:00 - 21:45(45) 中級エアロ ★★ NAO	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		
22:00	22:00 - 22:45(45) 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ｽﾄﾚｯﾁ ★ NAO	22:10 - 22:55(45) 骨盤矯正ストレッチ ★ 若月　幸代	22:20 - 22:50(30) 骨盤矯正ストレッチ ★ 若月　幸代		熊谷IR
23:00					