

2023年GWスタジオレッスンスケジュール

5月3日(水)

変更前	変更後
9:30-10:30 太極拳 岸 美紀	9:30-10:30 太極拳 岸 美紀
10:45-11:45 ヨガ 内山 国彦	10:45-11:45 バランスコーディネーション &エアロ 熊谷 知子
12:00-12:45 BAILA BAILA 熊谷 知子	12:00-12:45 BAILA BAILA 熊谷 知子
13:00-13:45 初級エアロ NAO	13:00-13:45 ピラティス 若月 幸代
14:00-14:45 中級エアロ NAO	14:00-14:45 DINAMICエアロ 若月 幸代
15:00-15:45 代謝UP!引き締めヨガ momona	休講
16:00-19:15 バレエ教室	休講
19:30-20:30 ヨガ 内山 国彦	休講
20:45-21:30 ピラティス 若月 幸代	休講
21:40-22:25 DINAMICエアロ 若月 幸代	休講
談笑室 15:00-15:45 ザ・サーキット 石坂 ハスナヌ	談笑室 休講

5月4日(木)

変更前	変更後
9:00-9:45 morning yoga 橋詰 敬子	9:00-9:45 morning yoga 橋詰 敬子
9:55-10:45 バレエエクササイズ 北澤 奈央子	9:55-10:45 バレエエクササイズ 北澤 奈央子
11:00-11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	11:00-11:45 中級ステップ 若月 幸代
11:55-12:40 barre 掛川 万紀子	11:55-12:40 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代
12:50-13:20 BODY COMBAT 掛川 万紀子	13:30-14:15 バランスコーディネーション 熊谷 知子
13:35-14:20 バランスコーディネーション 熊谷 知子	14:25-15:10 DHWX 熊谷 知子
14:30-15:15 ZUMBA 熊谷 知子	15:20-16:50 BAILA BAILA ~Vol.31 フルバージョン~ 熊谷 知子
15:25-15:55 DHWX 熊谷 知子	休講
16:05-19:00 キッズHIP-HOP	休講
19:30-20:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	休講
20:45-21:30 中級ステップ 若月 幸代	休講
21:40-22:25 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代	休講

5月5日(金)

変更前	変更後
9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO	休講
10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子	10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子
12:00-12:45 DANCEエクササイズ 麻由	12:00-12:45 エンジョイステップ はつみ
13:00-13:45 リンパ経路 はつみ	13:00-13:45 リンパ経路 はつみ
13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子	13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子
14:55-15:40 中級エアロ 掛川 万紀子	14:55-15:40 中級エアロ 掛川 万紀子
15:50-16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子	15:50-16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子
16:30-17:15 HIP-HOP HANA	16:30-17:15 HIP-HOP HANA
18:20-19:20 バレエ教室	18:00-19:00 ヨガ 柳澤 美恵
19:30-20:30 ヨガ 柳澤 美恵	19:15-20:00 BODY COMBAT 高橋 楓果
20:45-21:30 BODY COMBAT 高橋 楓果	休講
21:45-22:15 BODY STEP 小林 博子	休講
22:30-23:00 BODY JAM 小林 博子	休講