

# 2023年お盆期間(8/11~8/13)スタジオレッスンスケジュール

8月11日(金・祝)		8月12日(土)		8月13日(日)	
変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後
9:00-9:30 ボールエクササイズ	休講	9:30-10:15 ストレッチyoga KIYOKO	休講	9:30-10:30 POWER★ヨガ 柳澤 美恵	9:30-10:30 POWER★ヨガ 柳澤 美恵
9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO	休講	10:25-11:20 キッズHIP-HOP	10:25-11:20 キッズHIP-HOP	10:45-11:30 LESMILLS SH'BAM 土屋 悟	休講
10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子	10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子	11:30-12:15 ウェービング 柳澤 美恵	11:30-12:15 ウェービング 柳澤 美恵	11:45-12:15 LESMILLS BODY COMBAT 土屋 悟	休講
12:00-12:45 HIP-HOP HANA	12:00-12:45 HIP-HOP HANA	12:25-13:25 ヨガ 柳澤 美恵	12:25-13:25 ヨガ 柳澤 美恵	12:30-13:15 骨盤調整ヨガ 高木 裕子	12:30-13:15 骨盤調整ヨガ 高木 裕子
13:00-13:45 リンパ経路 はつみ	休講	13:35-14:05 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	13:35-14:05 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	13:30-14:15 ジャイロキネシス 高木 裕子	13:30-14:15 ジャイロキネシス 高木 裕子
13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子	13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子	14:05-14:35 LESMILLS BODY STEP 高橋 楓果	14:05-14:35 LESMILLS BODY STEP 高橋 楓果	14:30-15:15 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	14:30-15:15 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果
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	15:00-15:45 バランスコーディネーション &エアロ 熊谷 知子	15:00-15:45 バランスコーディネーション &エアロ 熊谷 知子	15:30-16:15 中級ステップ 熊谷 知子	15:30-16:15 中級ステップ 熊谷 知子
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	16:00-16:45 オリジナルエアロ 熊谷 知子	16:00-16:45 オリジナルエアロ 熊谷 知子	16:30-17:15 DHWX 熊谷 知子	16:30-17:15 DHWX 熊谷 知子
16:30-17:15 タイ式ヨガ KIYOKO	16:30-17:15 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	17:00-17:45 ラーニングエアロ 熊谷 知子	17:00-17:45 ラーニングエアロ 熊谷 知子	17:30-18:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	17:30-18:30 BAILA BAILA 熊谷 知子
18:20-19:20 バレエ教室	17:40-18:10 LESMILLS BODY STEP 小林 博子				
19:30-20:30 ヨガ 柳澤 美恵	18:20-19:20 バレエ教室				
20:45-21:30 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	休講				
21:45-22:15 LESMILLS BODY STEP 小林 博子	休講				
21:45-22:15 LESMILLS BODY JAM 小林 博子	休講				