

# プログラムスケジュール

2020年11月版

	月	火	水	木	金	土	
9:00	<b>朝ヨガ</b> 9:00~9:45 松岡	<b>朝ヨガ</b> 9:00~9:45 松野	<b>棒ピクス</b> 9:00~9:45 吉良	<b>朝ヨガ</b> 9:00~9:45 松野	<b>朝ヨガ</b> 9:00~9:45 松野	<b>あったか~いヨガ</b> 9:00~9:45 戸谷	9:00
10:00	<b>ヨガ整体</b> 10:00~10:45 岡部	<b>骨盤補正バランスボール</b> 10:00~10:45 春日	<b>初級エアロ</b> 10:00~10:45 吉良	<b>パワーヨガ</b> 10:00~10:45 松野	<b>ピラティス</b> 10:00~10:45 鴨田	<b>アシュタンガヨガ入門</b> 10:00~10:45 戸谷	10:00
11:00	<b>初中級エアロ</b> 11:00~11:45 小田	<b>あったか~いヨガ</b> 11:15~12:00 Sana	<b>バレトン</b> 11:00~11:45 小安	<b>バランスボールダイエット</b> 11:00~11:45 春日	<b>からだ引き締め太極拳</b> 11:00~11:45 清田	<b>初級エアロ</b> 11:00~11:45 MIKA	11:00
12:00	<b>THE 腹筋</b> 12:00~12:30 稲葉	<b>はじめてエアロ</b> 12:15~13:00 慶田	 <b>ZUMBA</b> 12:00~12:45 十島	<b>RITMOS (リトモス)</b> 12:00~12:45 MIKA	<b>初級エアロ</b> 12:00~12:45 清田	<b>RITMOS (リトモス)</b> 12:00~12:45 MIKA	12:00
13:00	<b>あったか~いストレッチ</b> 13:00~13:45 戸谷		<b>あったか~いヨガ</b> 13:15~14:00 水谷有里	<b>ピルピスワーク</b> 13:00~13:45 MIKA		<b>ステップエクササイズ</b> 13:00~13:30 酒井 <b>20</b>	13:00
14:00							14:00
19:00	<b>パワーヨガ</b> 19:00~19:45 桑原	<b>バレトン</b> 19:00~19:45 笠原	<b>ステップエクササイズ</b> 19:00~19:30 酒井 <b>20</b>	<b>あったか~いヨガ</b> 19:00~19:45 桑原	<b>トランポリンエクササイズ</b> 19:00~19:30 稲葉		19:00
20:00	 <b>ZUMBA</b> 20:00~20:45 辻	 <b>ZUMBA</b> 20:00~20:45 水谷美由紀	<b>リセットヨガ</b> 20:00~20:45 HAPPY	<b>初級エアロ</b> 20:00~20:45 慶田	<b>あったか~いピラティス</b> 20:00~20:45 水谷美由紀		20:00
21:00	<b>ステップエクササイズ</b> 21:00~21:30 稲葉 <b>20</b>	<b>陰ヨガ</b> 21:00~21:45 戸谷		<b>トランポリンエクササイズ</b> 21:00~21:30 酒井			21:00
22:00							22:00

INFORMATION①・・・安全対策の一環として、一部の時間帯でレッスン間隔の拡大確保をおこなっております

INFORMATION②・・・密集を出来る限り避ける目的の一部プログラムを除き、定員を30名とさせていただきます