

# スタジオレッスンプログラム

2015.5~

曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:00~10:15 骨盤調整ヨガ YOKO			9:00~10:00 いきいきはつらつ 小野 千香子 菅沼 清子	9:00~10:15 オリジナルヨーガ (初級) 高橋 春子	9:10~10:10 体操教室	
		10:00~10:50 ピラティス &改善体操 佐藤 奈佳子	10:10~11:10 ヨガ 齊藤 英華	10:15~10:45 体幹トレーニング30 小野 千香子A 菅沼 清子B	10:30~11:30 エアロ (中上級) 吉田 伸子	10:30~11:30 キッズダンス 宮下 博子	10:10~11:10 体操教室 (幼児)
11:00	10:30~11:30 シェイプ アップダンス 海野 葉子	11:00~12:00 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	11:20~12:20 ボディー シェイプ 松島 加代子	11:00~12:00 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	11:45~12:45 エアロ& トレーニング 大久保 桂子		
	11:45~12:45 エアロ (初級) 堀 成伸	12:15~13:15 フラ エクササイズ 角川 真美子	12:30~13:30 ヒップホップダンス (初中級) 木川 哲也	12:15~13:15 セルフ整体 シェフ 公乃		12:30~13:00 はじめてエアロ 成瀬 尚美	11:30~12:30 新極真会 カラテ教室
12:00	13:00~14:15 オリジナルヨーガ (中級) 山崎 佳奈	13:45~15:00 オリジナルヨーガ (初級) 高橋 春子	14:00~15:00 体操教室 (幼児)	13:45~15:00 ハワイアン フラ 宮本 由佳	13:45~15:00 太極拳 朝香 良子	13:15~14:00 パワースタイルヨーガ 伊藤 真琴	12:45~13:15 コンディショニング 韓 順亜
						13:30~14:15 エアロ(初中級) 韓 順亜	
13:00						14:30~15:30 ヒップホップダンス (初級) 木川 哲也	
						15:45~16:15 ストレッチ 今泉 拓	
14:00						16:00~17:00 体操教室 (学童)	
15:00	16:40~17:40 体操教室 (学童)	16:40~17:40 体操教室 (学童)	16:40~17:40 体操教室 (学童)	16:45~17:45 社交ダンス 戸張 雅仁	16:40~17:40 体操教室 (学童)		
16:00	18:00~19:15 ハワイアン フラ 宮本 由佳	17:45~18:15 個人体操 今泉 拓 18:20~18:50 個人体操 今泉 拓	18:30~19:15 ヨガ 杉村 美智子	18:00~19:00 キッズダンス 三浦 絵里	18:30~19:15 パワースタイルヨーガ 山崎 佳奈	18:00~19:00 ピラティス&コン ディショニング 佐藤 奈佳子	
		19:15~20:15 エアロ (中級) 宮下 博子	19:30~20:15 ズンバ 上村 初美	19:30~20:15 アディダス ボクシング45 辻本 愛	19:30~20:30 エアロ (中級) 韓 順亜	19:15~20:15 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

※ 都合によりレッスンを変更する場合があります。ご了承ください。

※ カルチャー教室 (有料) です。詳細はフロントまでお尋ね下さい。

※ 体幹トレーニング A(アドバンス) 第1,第3週  
B(ベーシック) 第2,第4週