

# スタジオレッスンスケジュール R8.1.1~

	月【MON】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
10:00		↓★(偶数週のみ) 10:10~ 奇数週: ウェーブストレッチ(前田) 偶数週: コアリラクゼーション(古村)	内容・担当者変更		☆ 10:10~ ウォームアップ& ボールエクササイズ (45) ♥ 眞柄	☆ 10:15~ ストレッチ& リラクゼーション 吉田 ♥ (30)	10:00
11:00	10:30~ DISCO (60) ♥ UNO	10:40~ ♥ エアロ& ストレッチ (60) 奇数週: 前田 偶数週: 古村	カルチャー ヨガ	10:45~ レギュラー60 (60) 葉山	11:05~ ピラティス (45) ♥ 石井	10:55~ 初中級ステップ (60) 吉田	11:00
12:00	11:45~ ベーシック1 (50) 眞柄 ♥	↑ストレッチのみの参加◎ 11:50~ リラクゼーションヨガ (50) 中島 ♥	内容変更	↓☆(奇数週のみ) 11:55~ 奇数週: ピラティス 偶数週: ヨガ50 (50) miho ♥	12:00~ ボディシェイプ (40) 吉田	12:10~ 卓球フリータイム (50) ♥	12:00
13:00	↓前半クラスのみ参加◎ 12:50~ ♥ ダンスストレッチ& コンディショニング(20)	↓前半クラスのみ参加◎ 12:50~ ダンスストレッチ& コンディショニング (30) ♥	12:00~ エキスパート (60) 上野	12:55~ ダンス60 (60) ♥ 柏 フリー スタイル	12:50~ マットサイエンス (40) ♥ 吉田	13:10~ オリジナル60 (60) ♥	13:00
14:00	↑後半クラスのみ参加× 13:10~ ダンス40 (40) ♥ Kaol	↑後半クラスのみ参加× 13:20~ ダンス振り付けクラス (40) 香山 ♥	13:15~ サーキット60 (60) 東谷 ♥	14:05~ エアロ& ストレッチ (60) 吉田 ♥	13:40~ ベーシック1 (50) 葉山 ♥	14:20~ ロー&ハイ Mix70 (70) 葉山	14:00
15:00	14:00~ 太極拳 (60) 栗林 ♥	↑後半クラスのみ参加× 14:10~ レギュラー (50) 上野	↓前半クラスのみ参加◎ 14:30~ ♥ ZUMBA (45)	↑ストレッチのみの参加◎ 15:10~ エアロ&ストレッチ (60) 眞柄 ♥	14:40~ パワーシェイプ (60) 葉山	15:40~ ピラティス (60) 石井 ♥	15:00
16:00	15:10~ エアロ&ストレッチ (60) 眞柄 ♥	15:10~ バランス コーディネーション (60) 眞柄 ♥	15:15~ ショートストレッチ(15) 秋谷 ♥ ↑後半クラスのみ参加◎ 15:40~ アロマストレッチ (50) ♥	カルチャー ハワイアン ダンス 毎週金曜日 ♥ ☆15:25~15:55 【セルフボディケア】 ☆16:05~16:25 【コアリラクゼーション】	15:50~ ♥ 卓球フリータイム (40)	16:50~ キックボクシング シェイプ& ウェーブストレッチ (60) 石井 ♥	16:00
17:00	↑ストレッチのみの参加◎	カルチャー キッズダンス	16:40~ コアリラクゼーション (30) ♥ 17:20~ お楽しみタイム (70) ♥	カルチャールームにて	16:40~ ステップサーキット (40) 前田 ♥	17:35~ ウェーブヨガ (60) 前田 ♥	17:00
18:00				17:30~ 卓球フリータイム (80) ♥			18:00
19:00	18:50~ ヨガ70 (70) 舞	19:00~ ZUMBA (50) 香山 ♥	19:00~ バレトン (60) miho ♥	19:00~ ♥ ヨガ60 (60) 奇数週: 星名 偶数週: Akiyo		♥ マークは 初めての方にも おすすめのクラスです!	19:00
20:00	20:10~ ベーシック1 (50) 榎澤 ♥	20:05~ パワーシェイプ (60) 鈴木 崇	20:10~ ステップ50 (50) 葉山	20:10~ ♥ ZUMBA (50) 水本			20:00
21:00							21:00

★レッスン開始時間過ぎての入室はできません! ご協力をお願い致します(ウォームアップ不足による事故防止の為)

( )はレッスン時間 (分)です

☆...当日予約

★...1週間前予約