

は出張等により変更する場合がありますので御確認ください。

# 1月週間レッスン表

入館時間	月	火	水	木	金	土	日
7:30							
8:15 S 8:30	早朝CSM体操	早朝CSM体操	早朝CSM体操	早朝CSM体操	早朝CSM体操	早朝CSM体操	早朝CSM体操
9:30 S 10:00	リラックスヨガ (スタッフ)	ストレッチ運動 (スタッフ)	かんたんエアロ (Ryo)	ホット ホット (スタジオにて)	身体調整運動 (スタッフ)	ホット ホット (スタジオにて)	ホット ホット (スタジオにて)
10:30	<b>モーニング会員終了時間</b>						
10:15 S 10:30	CSMストレッチ	CSMストレッチ	CSMストレッチ	CSMストレッチ	CSMストレッチ	CSMストレッチ	CSMストレッチ
10:40 S 11:35	健康体操 😊 (Jacky)	ステップエアロ (丸山)	おはようヨガ (Ayumi)	かんたんエアロ (Nami)	フラストレッチ & タヒチアン (真辺)	ZUMBA (Jacky)	シェイプアップエアロ (菊永)
11:50 S 12:45	フィットネスフラ (Jacky)	<b>エアロShun</b> (Shun)	ステップエアロ (菊永)	フィットネス HIP-HOP (高木)	チャレンジエアロ (Nami)	ベリーダンスフィットネス (Jacky)	リクエストレッスン 今週は、誰かな？
13:00 S 13:55	ホットリラックスヨガ (Ayumi)	バランスボール レッスン (Ryo)	<b>NEW</b> ダンスエアロ (Jacky)	シェイプアップエアロ (米澤)	リラックスポール (山下)	マットサイエンス (Jacky)	ホットヨガ (Ayumi)
14:10 S 14:40	THE トレーニング 😊 (スタッフ)	バランスボール 😊 (山下)	フラフラしちやダメよ! 😊 (スタッフ)	THE トレーニング 😊 (スタッフ)	バランスボール 😊 (Ryo)	バランスボール 😊 (山下)	バランス運動 😊 (山下)
14:50 S 15:45	16:05~17:00 ハッピーダンス 幼児 (スタッフ)	16:05~17:00 幼児身体作り教室 (スタッフ)		16:05~17:00 幼児身体作り教室 (スタッフ)		頑張る! エアロピクス (Ryo)	
16:00 S 16:55	17:05~18:00 Jrダンス教室 (スタッフ)	<b>強化</b> 17:05~18:40 キッズダンス 強化 (Shun) 小学生以上・高校生まで		17:05~18:00 Jr身体作り教室 (スタッフ)		16:15~17:10 リラックスポール (山下)	16:00~16:30 バランスボール (山下)
18:25 S 18:55	バランスボール (Ryo)		バランスボール (山下)	ストレッチ運動 (Ayumi)	バランスボール (山下)		
19:10 S 20:05	チャレンジエアロ (Jacky)	<b>エアロShun</b> (Shun)	シェイプアップエアロ (菊永)	ZUMBA (Jacky)	<b>NEW</b> トレーニングエアロ (Ryo)		7時30分オープン 19時00分クローズ すべてのコース会員 利用可能! 日・祝の み
20:15 S 21:10	マットサイエンス (Jacky)	ステップエアロ (上野)	ホットリラックスヨガ (Ayumi)	フィットネス HIP-HOP (KIN)		7時30分オープン 21時00分クローズ	

☀️ ... 45分クラスになります

😊 ... 初心者の方でも安心して出来るクラスです