

【お知らせ】

※日によって、レッス内容・担当者が変更となっているところがありますので、お間違えのないようご確認の上、参加下さい。

※濃いグレー部分は **休講**です。

今月の特別レッスン

11日 (火) 14:00~14:45 **アクアZUMBA** 尾上IR  
 24日 (月) 14:05~14:50 **ZUMBA GOLD** 尾上IR  
 15:05~15:50 **シェイプYoga45** 二川IR



月			火			水			木			金		
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者
3			4			5			6			7		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+筋ﾄﾚ	新出	11:05~11:50	ピラティス	細川	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ﾊﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディハンプ 説明+ショート	桑村							20:10~20:55	ボディハンプ45	桑村
10			11			12			13			14		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	特別レッスン あります♪  建国記念日			10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+筋ﾄﾚ	新出				11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺				20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ﾊﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上										14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内										19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川										20:10~20:55	ボディハンプ45	桑村
17			18			19			20			21		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+筋ﾄﾚ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ﾊﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディハンプ 説明+ショート	桑村							20:10~20:55	ボディハンプ45	桑村
24			25			26			27			28		
振替休日  特別レッスン あります♪			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング P	安川
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	新出	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ﾊﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
			20:10~20:55	ボディハンプ 説明+ショート	桑村							20:10~20:55	ボディハンプ45	桑村