

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		
<p><b>★GW特別レッスンスケジュール★</b></p> <p><b>お知らせ</b></p> <p><b>下欄参照</b></p> <p>【2021年度 第1回 教養講座】                      ～トレーニングを効率よく!! いざ、脂肪燃焼!!～                      5月3日(月)12:10～12:55 場所：マルチパーパス                      ※参加無料♪詳細は別紙参照</p>														
10			11			12			13			14		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:30~20:15	ボディハンブ'45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディハンブ'30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
17			18			19			20			21		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:30~20:15	ボディハンブ'45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディハンブ'30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
24			25			26			27			28		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:30~20:15	ボディハンブ'45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディハンブ'30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									

31

レッスンは  
お休み



**★GW特別レッスンスケジュール★**

<p><b>1日(土)</b></p> <p>12:05~12:50 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>13:05~13:50 骨盤エクササイズ 細川IR</p> <p>14:05~14:50 シェイプYoga45 川上IR</p> <p>15:10~15:55 たのしくアクア 川上IR</p>	<p><b>3日(月)</b></p> <p>13:10~13:55 太極拳45 渡辺IR</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>18:10~18:55 ベーシックエアロ 山内IR</p> <p>19:10~19:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎IR</p>	<p><b>4日(火)</b></p> <p>12:00~12:45 たのしくアクア 越場IR</p> <p>13:05~13:50 ZUMBA 越場IR</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 洲崎IR</p>
--	--	--

こまめに水分補給♪

