

レッスンタイムスケジュール 2022年 7/1~9/30



金・土・日のスケジュールは裏面にあります

	火				水				木			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00			10:00~10:20 SLOW STRETCH				10:00~10:35 THINKING YOGA				10:00~10:35 BEAT BOX	
11:00	10:30~11:15 ボール&ボール 秋里	10:30~11:15 健美操 阪本		10:15~11:00 マイルドヨガ 石田	10:30~11:00 ストレッチ スタッフ			10:30~11:15 姿勢調整 ピラティス 小野	10:30~11:15 ホットヨガ kazue		11:00~11:20 SLOW STRETCH	
12:00		11:00~11:35 THINKING YOGA		11:30~12:15 ビギナー ステップ 川井	11:20~11:50 ストレッチ スタッフ			11:00~11:35 BEAT BOX			11:30~12:00 アクアベシック 小林	
13:00	12:10~12:55 ローインパクト 東松	11:45~12:30 代謝アップカキラ 明季子	12:00~12:35 THINKING YOGA					11:30~12:00 アクアベシック 嘉納	11:50~12:35 ファイティング エクササイズ 齋藤	12:05~12:50 ホットヨガ 阪本	12:00~12:35 THINKING YOGA	
14:00	13:30~14:15 BAILA BAILA 中西	13:25~14:05 ビギナーエアロ 東松	13:30~14:10 有料スクール Future Body 藤矢	12:45~13:30 パレトン KANA	13:00~13:45 ウィークリークラス45 スタッフ	13:00~13:35 GORE CONTROL		12:30~13:30 有料スクール スミシング スクール 竹上	13:15~14:00 ローインパクト 東松	13:15~13:45 ZUMBA30 斎藤	13:00~13:35 GORE CONTROL	13:00~13:30 メンバーレッスン スタッフ
15:00	14:45~15:30 ベシック ステップ 岩下		14:30~15:05 BEAT BOX	14:00~14:45 ベシックヨガ 阪本		14:15~14:45 イカロス スタッフ		14:30~15:00 アクアベシック 大槻	14:25~15:10 ビギナー ステップ 胡内	14:15~14:55 フラダンス40 安奈	14:00~14:35 THINKING YOGA	14:30~15:00 アクアベシック 阪本
16:00			15:30~16:05 CORE CONTROL	15:20~16:05 ZUMBA 谷内		15:30~16:05 THINKING YOGA		16:00~16:30 プライベート スタッフ	15:35~16:20 ローコンピネーション 胡内	15:20~16:00 ビギナーエアロ 水川	15:00~15:35 CORE CONTROL	
17:00	16:30~17:30 有料スクール YOGAMOVE 小野		17:00~17:35 THINKING YOGA		17:15~18:00 ホットピラティス 小野	17:00~17:35 GORE CONTROL		18:00~16:30 プライベート スタッフ			17:00~17:35 BEAT BOX	
18:00			18:15~18:50 THINKING YOGA			18:15~18:50 THINKING YOGA		17:15~18:15 有料スクール アドバンスエアロ 中里			18:15~18:50 THINKING YOGA	
19:00	18:50~19:35 ビギナー ステップ 川井	19:00~19:45 姿勢調整 ピラティス 畑	19:15~19:50 BEAT BOX	19:00~19:45 ウィークリークラス45 岩下	19:15~20:00 ホットヨガ 松尾			19:00~19:45 GroupPower45 稲田	19:00~19:45 アクティブ ストレッチ 柳田		19:30~20:05 BEAT BOX	
20:00	20:05~20:50 GroupPower45 竹内	20:15~21:00 ホットヨガ アクティブ 川井	20:15~20:45 イカロス スタッフ	20:15~21:00 GroupFight45 稲田	20:30~21:15 ホットヨガ 松尾	19:45~20:20 GORE CONTROL		20:20~21:05 ZUMBA Mika	20:25~21:10 ホットヨガ 中西		20:30~21:00 アクアベシック 柳田	
21:00						20:45~21:20 THINKING YOGA				20:45~21:20 THINKING YOGA		