

2020年 11月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日・祝日	
					休 館 日	スタジオ	
						1日	
11:00~60 リラックスヨガ 窪田	10:30~45 ZUMBA 横尾	11:00~60 ボディムーヴメント& 骨盤 横尾	11:00~60 魔法のストレッチ& 体幹 横尾	11:00~45 骨盤体操 中村		11:00~45 骨盤体操 中村 12:05~45 ボディパンプ 中村 13:30~45 魔法のストレッチ 横尾 14:35~45 メガダンス 横尾	
13:00~30 ボディバランス 中村	11:45~30 ボディコンバット TOKU	13:00~30 ボディパンプ 今村	週替わり 13:00~45 担当 横尾 5・19日 メガダンス 12・26日 ZUMBA	12:15~30 ボディパンプ 中村		3日(祝)火曜 11:00~30 私固いんです TOKU 11:50~45 ボディコンバット TOKU 13:30~30 ボディパンプ 今村 14:20~45 ZUMBA 今村	
週替わり 14:00~30 担当 中村 2・16日 やさしいアタック 9・30日 やさしいコンバット	14:00~45 体幹トレーニング れい	週替わり 14:00~45 担当 今村 4・18日 ZUMBA 11・25日 カーディオ コア	週替わり 14:15~30 担当 今村 5・19日 CXワークス 12・26日 ユーバウンド	14:00~60 リラックスヨガ 窪田		8日 11:00~45 ボディバランス 中村 12:05~45 ボディアタック 中村 14:30~30 CXワークス 今村 15:20~45 ユーバウンド 今村	
15:00~30 リラクゼーション 中村	15:05~30 かんたん♪肩甲骨はがし 今村	15:05~30 だいじ！膝ケア 今村	15:10~30 すっきりストレッチ 今村			15日 10:40~45 基礎代謝UP 今村 11:45~60 ボディパンプ 今村 14:30~30 ストレンジコア 中村 15:20~45 ボディコンバット 中村	
レッスンの定員は25名とさせていただきます。2階カウンターにて整理券をお取りください。全てのクラスで開始40分前に整理券を配布致します。							
19:10~30 骨盤体操 今村	19:30~30 ボディバランス 横尾	19:00~60 リラックスヨガ 窪田	19:20~20 HIITトレーニング 中村 ※高強度トレーニングです	19:20~30 基礎代謝UP 中村		11:00~45 ボディバランス 横尾 12:05~45 ZUMBA 横尾 13:30~45 骨盤体操 中村 14:35~45 ボディアタック 中村	
20:00~30 CXワークス 今村	週替わり 20:20~45 担当 横尾 17日 メガダンス 10・24日 ZUMBA	20:20~30 ストレンジコア 中村	20:00~45 体幹トレーニング れい	20:10~30 ボディパンプ 中村		23日(祝)月曜 11:00~30 やさしいストレッチ TOKU 11:50~60 ボディコンバット TOKU 14:00~30 ボディパンプ 今村 14:50~45 ユーバウンド 今村	
週替わり 20:50~45 担当 今村 2・16・30日 ZUMBA 9日 ユーバウンド		21:10~45 ボディアタック 中村	21:00~45 ボディパンプ 今村	21:00~45 ボディコンバット TOKU		29日 11:00~30 CXワークス 今村 11:50~50 ZUMBA 今村 13:30~30 ボディバランス 中村 14:20~45 ボディアタック 中村	
			ご予約・お問い合わせ 0157-23-6111			青色は今月、変更になったレッスンです 緑色は週替わりレッスンです	



平日 (月~金) AM9:30~PM10:30

日・祝 AM10:00~PM7:00

※状況によりプログラムが変更となる場合がございますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。