

# 2021年 4月 レッスンスケジュール

感染対策の為、各クラス定員を25名とさせていただきます

月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	金 スタジオ	土	日・祝日 スタジオ
11:00~60 健康ヨガ 小野寺	10:30~45 ZUMBA 横尾	10:45~60 ボディムーヴメント& 肩甲骨 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	休 館 日	4日
	13:00~30 ボディパンプ TOKU	11:45~45 ボディバランス 中村				12:05~30 ポルドブラ 横尾
11日						
13:00~30 ボディパンプ TOKU	週替わり 13:30~30 担当 れい 6・20日 ステップ 初級 13・27日 リズムサーキット	13:00~30 ボディパンプ 今村	週替わり 13:00~45 担当 横尾 1・15日 メガダンス 8・22日 ZUMBA	13:30~30 レズミルズ コア 今村		11:00~45 ボディバランス 横尾 12:05~45 メガダンス 横尾 13:30~45 レズミルズコア 今村 14:35~30 ユーバウンド 今村
						18日
週替わり 14:00~30 担当 TOKU 5・19日 ボディコンバット 12・26日 ボディアタック	14:20~45 ストレッチ& 体幹トレーニング れい	14:00~45 担当 今村 7・21日 ZUMBA 14・28日 カーディオ コア	14:05~60 健康ヨガ 小野寺	14:20~30 ユーバウンド 今村		11:00~45 ボディパンプ TOKU 12:05~45 ボディコンバット TOKU 13:30~45 ボディバランス 横尾 14:35~45 ZUMBA 横尾
25日						
15:05~30 リラクゼーション 中村	19:30~45 ボディバランス 横尾	15:05~30 だいじ！膝ケア 今村	15:10~30 すつきりストレッチ 今村	15:10~30 すつきりストレッチ 今村		11:00~45 骨盤体操 中村 12:05~45 ボディアタック 中村 14:00~45 カーディオコア 今村 15:05~45 ZUMBA 今村
29日(木)祝						
19:30~30 経絡ヨガ 小野寺	20:20~30 ストレンジコア 中村	19:15~45 ピラティス れい	週替わり 19:10~30 担当 中村 1・15日 ボディコンバット 8・22日 ボディアタック	19:30~45 ボディパンプ TOKU		11:00~45 ボディパンプ 今村 12:05~45 ユーバウンド 今村 14:00~30 やさしいアタック 中村 14:50~45 ボディコンバット 中村
20:20~30 レズミルズ コア 今村					20:00~45 ステップ 初級 れい	20:35~45 ボディコンバット TOKU
週替わり 21:10~45 担当 今村 5・19日 ZUMBA 12・26日 ユーバウンド	週替わり 20:35~45 担当 横尾 6・20日 メガダンス 13・27日 ZUMBA	21:10~45 ボディアタック 中村	週替わり 21:05~30 担当 中村 1・15日 ボディパンプ 8・22日 ボディバランス	21:10~45 ボディアタック 中村		
入会・体験のご予約・お問い合わせ <b>0157-23-6111</b>						
平日 (月～金) AM9:30～PM10:30					日・祝 AM10:00～PM7:00	



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