

2021年 5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& 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	休 館 日	9日	
	11:45~45 ボディバランス 中村	12:05~30 ポルドブラ 横尾				12:15~30 ボディパンプ 中村	11:00~45 ボディパンプ TOKU 12:05~45 ボディコンバット TOKU 13:30~30 レズミルズコア 今村 14:20~45 ZUMBA 今村
13:00~30 ボディパンプ TOKU	週替わり 13:30~30 担当 れい 18日 ステップ 初級 11・25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 6・20日 メガダンス 13・27日 ZUMBA	13:30~30 レズミルズ コア 今村		16日	11:00~45 ボディパンプ 今村 12:05~45 ZUMBA 今村 14:00~45 ボディアタック 中村 15:05~45 ボディバランス 中村
週替わり 14:00~30 担当 TOKU 17・31日 ボディコンバット 10・24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	週替わり 14:00~45 担当 今村 19日 ZUMBA 12・29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		23日	11:00~45 ボディバランス 中村 12:05~45 ボディコンバット 中村 14:00~45 レズミルズ コア 今村 15:05~30 ユーバウンド 今村
15:00~30 リラクゼーション 中村		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		30日	11:00~30 ビートUP!! 横尾 11:50~45 ZUMBA 横尾 13:30~45 ボディパンプ 中村 14:35~30 ボディアタック 中村
19:30~30 けいらく 経絡ヨガ 小野寺	19:30~45 ボディバランス 横尾	19:15~45 ピラティス れい	週替わり 19:10~30 担当 中村 6・20日 ボディコンバット 13・27日 ボディアタック	19:30~45 ボディパンプ TOKU		3月よりCXワークスは レズミルズ コアに 名称変更いたします。	
20:20~30 レズミルズ コア 今村	週替わり 20:35~45 担当 横尾 18日 メガダンス 11・25日 ZUMBA	20:20~30 ストレンジコア 中村	20:00~45 ステップ 初級 れい	20:35~45 ボディコンバット TOKU		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	
週替わり 21:10~45 担当 今村 17・31日 ZUMBA 10・24日 ユーバウンド		21:10~45 ボディアタック 中村	週替わり 21:05~30 担当 中村 6・20日 ボディパンプ 13・27日 ボディバランス			入会・体験のご予約・お問い合わせ 0157-23-6111	



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。