


2022年 1月 レッスンスケジュール

感染対策の為、各クラス定員を設けて頂きます

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	10:45~45 魔法のストレッチ 横尾	11:00~45 骨盤体操 潮田	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	11:50~30 ビートUP!! 横尾			12:05~45 エアロ 初級 れい	11:00~30 ストレッチ 林 11:50~30 レズミルズ コア 林 13:30~45 ボディバランス 横尾 14:35~45 メガダンス 横尾
	週替わり 13:00~30 担当 中村 17・31日 ボディアタック 24日ボディコンバット	13:30~30 リズムサーキット れい	13:00~30 ボディパンプ 中村	週替わり 13:00~45 担当 横尾 6・20日 ZUMBA 13・27日 メガダンス		13:10~30 ボディパンプ TOKU	10日(祝)
週替わり 13:50~45 担当 れい 17・31日 エアロ 初級 24日ステップ 初級	14:20~45 ストレッチ& 体幹トレーニング れい	13:50~45 経絡健康体操 小野寺	14:05~60 健康ヨガ 小野寺	14:00~30 ボディコンバット TOKU		16日	11:00~45 ボディバランス 横尾 12:05~45 ZUMBA 横尾 13:30~30 リズムサーキット れい 14:20~45 エアロ 初級 れい
15:00~30 リラクゼーション 中村				14:50~30 ボディバランス 中村		23日	11:00~45 ストレッチ 林 12:05~30 レズミルズ コア 林 13:30~45 ボディパンプ 中村 14:35~45 ボディアタック 中村
19:30~45 経絡ヨガ 小野寺	19:30~45 ボディバランス 横尾	18:50~30 ストレッチ 林	19:30~45 骨盤体操 れい	19:30~45 ボディパンプ 中村		30日	11:00~45 基礎代謝UP45 林 12:05~30 レズミルズ コア30 林 13:30~60 ボディコンバット TOKU
20:35~45 ボディコンバット TOKU	週替わり 20:35~45 担当 横尾 11・25日 ZUMBA 4・18日メガダンス	19:40~30 ストレンジコア 中村				20:35~45 ステップ 初級 れい	20:35~45 ボディコンバット 中村
		20:30~45 ボディアタック 中村				入会・体験のお問い合わせ 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。