

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2021年 10月

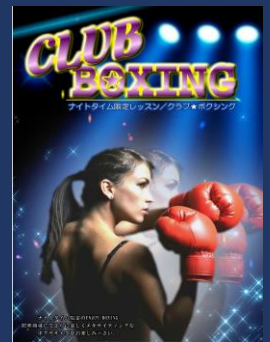
予 ・・ 感染対策の為60分より先着予約礼配布【定員18名】

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:45	10:45~11:30 初級エアロ エアロピクス Easy 原田	10:45~11:30 ストレッチ ピラティス Easy SAYAKA	10:45~11:30 ソフトエアロ エアロピクス Begin YUKA	10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 田中	10:45~11:30 キック ボクシング Begin bow	10:45~11:30 DASEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin 奥畑	10:45
12:00	12:00~12:45 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi	12:00~12:45 コンバットEX &HIIT 格闘技&HIIT Begin Mai	12:00~12:45 ZUMBA Easy YUKA	12:00~12:45 ダンスエアロ エアロピクス Easy 田中	12:00~12:45 コアストレッチ バランスストレッチ Begin Noriko	12:00~12:30 セルフ ボディメンテ Easy スタッフ	12:00
13:15	13:15~14:00 ZUMBA GOLD Begin 丸山	13:15~14:00 バレトン バレエヨガ Begin 岡田	13:15~14:00 仙人体操 ルーシーダットン Begin 原田	13:15~14:00 デトックス ヨガ Begin ASUKA	13:15~14:00 ZUMBA Easy Shion	13:15~14:00 ZUMBA Middle Mariko	13:15
14:30	14:30~15:15 ZUMBA Easy 丸山	14:30~15:15 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin 松崎	14:30~15:15 ピラティス Begin 純子	14:30~15:15 DASEN ボクシング CLUB★ ボクシング Easy 奥畑	14:30~15:15 Enjoy JUMP トランポリン Begin 奥畑	14:30~15:15 骨盤体操 Begin Mariko	14:30
15:15						18:00~18:30 美脚美尻 ウルトラダイエット トランポリン Easy 奥畑	
19:00	19:00~19:45 DASEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Begin 奥畑	19:00~19:45 ZUMBA Easy むらさき	19:00~19:45 初級エアロ Begin 奥野	19:00~19:45 ZUMBA Middle 星	19:00~19:45 Q-ren ボディメンテ 骨盤体操 Begin KUMI		
20:15	20:15~21:00 Q-ren ボディメンテ 骨盤体操 Begin KUMI	20:15~21:00 パワーヨガ Middle ango	20:15~21:00 キック ボクシング Easy bow	20:15~20:45 セルフ ボディメンテ Easy スタッフ	20:15~21:00 MEGA DANCE Begin 奥野		
21:30	21:30~22:00 16DIET 自重筋エクササイズ Easy 奥畑	21:30~22:00 美脚美尻 ウルトラダイエット トランポリン Middle 奥畑	21:30~22:00 太極舞 太極拳エクササイズ Begin bow	21:15~22:00 DASEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Middle 奥畑			
22:00							

水曜日

休館日

## おすすめレッスン



## インフォメーション

### ●表示説明

18:45~19:15 FIGHT KICK キックボクシング Middle 戸田	レッスン時間 レッスン名 内容 強度 担当者名
---	-------------------------------------

### ●レベル説明

Begin	Easy	Middle	中級者向け
			初級者向け
			初心者向け

●スタジオレッスン18名定員  
開始時間60分より先着予約礼配布  
注)新型コロナウイルス感染防止策の為  
全レッスン枠及び休憩時間は30分  
です。30分間は換気と消毒作業を行います。