

【一般】スタジオレッスンスケジュール

	開始時間	レッスン時間 (分)	レッスン名	レベル	担当
火	10:00	45	ピラティス	★	佐藤
	13:45	40	ZUMBA	★~★★	JUNKO
	14:30	30	ボールで姿勢改善	★	槇尾
	19:45	45	ZUMBA	★~★★	JUNKO
水	10:00	40 20	エアロ ストレッチ	★~	岡
	13:45	40	楽しいエアロ&エクサ	★	岡本
	14:30	20	転倒予防エクサ	★	槇尾
	19:30	60	ヨガピラティス	★	栗原
木	10:00	45	コントロールヨガ	★	石神
	14:00	30	楽々エアロ	★~	岡本
	19:00	45	ステップエアロ	★★	木村
	20:10	45	エアロビクス	★~★★	重永
金	10:15	45	ZUMBA	★~	JUNKO
	13:45	40	たいきよくまい	★	miki
	14:30	45	マットサイエンス	★	miki
	19:30	30	いろいろエクサ	★	岡本
土	10:00	60	楽しいエアロ	★★	
	14:00	45	ZUMBA	★★	石神
	20:15	45	ZUMBA	★	石神
日	10:30	40	サンデーエクサ	★~	週変
	14:30	30	週変エクサ	★~	週変
月	休館日				