

### 【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	楽しいエアロ&エクサ	★	山手
	19:45	45	ZUMBA	★～★★	JUNKO
水	10:00	45	楽しいエアロ&エクサ	★～	岡・山本
	13:45	40	楽しいエアロ&エクサ	★	岡本
	14:30	30	ボールで姿勢改善	★	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
	13:45	30	楽しいエアロ&エクサ	★～	岡本
	14:30	30	ストレッチポール	★	YUZUKI
	19:00	45	ステップエアロ	★★	木村
	20:10	45	エアロビクス	★～★★	重永
金	10:00	45	ZUMBA	★～	YUZUKI
	13:45	40	たいきょくまい	★	miki
	14:30	45	マットサイエンス	★	miki
	19:30	30	楽しいエアロ&エクサ	★	岡本
土	10:00	60	楽しいエアロ	★★	湯上
	14:00	45	ZUMBA	★★	石神
	20:00	45	ZUMBA	★	石神
日	10:30	40	サンデーエクサ	★～	週変
	14:30	30	サンデーエクサ	★～	月1回
月	休館日				