2020年　1月　レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		10:30～11:20(50) おはじめ シンプルエアロ＆ボール 薫	10:45～11:45(60) カラダゆるめて整えて 板津	10:30～11:30(60) かんたんエアロ &ピラティス 土田	10:50～11:50(60) バレトン Mayu	11:00～12:00(60) ゆっくりトレーニング ＆ストレッチ 薫		10:00
11:00	10:45～11:45(60) Enjoyエアロ 落合	11:30～12:00(30) かんたんストレッチヨガ 薫		11:40～12:40(60) コンディショニング YOGA 智美	12:00～12:45(45) ZUMBA Mayu	12:15～13:15(60) パワーヨガ 薫	12:30～13:30(60) リフレッシュヨガ Miyo	11:00
12:00	11:55～12:40(45) かんたんステップ 落合	12:15～13:00(45) ベーシックエアロ 今井	12:00～13:00(60) 基本作りエアロ 板津					12:00
13:00	12:50～13:40(50) 心とカラダに効かせる ストレッチ 薫	13:10～13:55(45) ラテンエアロ 今井	13:15～14:05(50) ゆるヨガ 板津	12:55～13:55(60) しっかりエアロ 落合	12:55～13:55(60) HATHA-YOGA rika			13:00
14:00	13:50～14:20(30) かんたんボール体操 薫	14:10～15:10(60) HULA Naomi	14:20～15:20(60) RITMOS 加藤					14:00
15:00	14:30～15:30(60) RITMOS 加藤							15:00
17:00								17:00
18:00				18：30～19：00（30） 体が楽になる運動 箕浦				18:00
19:00	19:15～20:15(60) チャレンジエアロ 安井	19:30～20:20(50) はじめてピラティス 栗山	19:30～20:20(50) ZUMBA★GOLD 田崎	19:10～20:10(60) 姿勢美ダイエット 箕浦	19:05～20:05(60) ハタ･フローヨガ 豊田	19:00～19:45(45) ZUMBA 栗山	19:10～20:10(60) シェイプヨガ 豊田	19:00
20:00	20:25～21:15(50) しっかりヨガ 安井	20:35～21:35(60) RITMOS 栗山	20:30～21:30(60) バレトン 田崎	20:20～21:05(45) マーシャルアーツ ＆ウエストシェイプ 栗山	20:20～21:20(60) RITMOS 栗山	19:55～20:40(45) リンパDE若返り 栗山		20:00
21:00	21:25～22:25(60) HULA Naomi	21:45～22:15(30) デトックスストレッチ 栗山	21:40～22:30(50) ゆるゆるカラダ♨ 薫	21:15～22:00(45) ZUMBA 栗山	21:30～22:30(60) バレトン 栗山			21:00
22:00								22:00
23:00	24：00閉館（チェックインは23:00まで）							23:00

初級
カーディオエクササイズ

初中級
カーディオエクササイズ

初級～初中級
マット系エクササイズ

初級～初中級
ダンス系エクササイズ

Fitness Club B-Design