

# 2021年 3月1日～ レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00								10:00	
11:00	10:35~11:20(45) <b>かんたんエアロ</b> 落合	10:30~11:00(30) リズム体操 薫	10:45~11:45(60) カラダゆるめて整えて 板津	10:30~11:30(60) やさしいピラティス 土田	10:45~11:45(60) <b>バレトン</b> Mayu	11:00~12:00(60) ゆっくりボール &ストレッチ 薫		11:00	
12:00	11:35~12:35(60) <b>トレーニング</b> &ストレッチ 落合	11:15~12:00(45) かんたんストレッチヨガ 薫	12:00~13:00(60) <b>パワーヨガ</b> 板津	11:45~12:45(60) コンディショニング YOGA 智美	12:00~12:45(45) <b>ZUMBA</b> Mavu	12:15~13:15(60) <b>パワーヨガ</b> 薫	12:30~13:30(60) リフレッシュヨガ Miyo	12:00	
13:00	12:50~13:35(45) 心とカラダに効かせる ストレッチ 薫	12:15~13:00(45) ベーシックエアロ 今井	13:15~14:05(50) ゆるヨガ 板津	13:00~13:15(15) チョイトレ 落合	13:00~14:00(60) HATHA-YOGA rika			13:00	
14:00	13:50~14:20(30) ゆっくりボール 薫	13:15~13:55(40) ラテンエアロ 今井	14:20~15:05(45) <b>RITMOS</b> 加藤	13:25~14:10(45) <b>かんたんエアロ</b> 落合				14:00	
15:00	14:35~15:20(45) <b>RITMOS</b> 加藤	14:10~15:10(60) <b>HULA</b> Naomi	15:20~16:05(45) <b>RITMOS</b> 加藤					15:00	
16:00								16:00	
18:00	18:00~19:00(60) <b>ゆるヨガ</b> ! 安井	近隣地域の感染状況等によりプログラムを急遽、 変更や休止する場合がございます。 ご了承ください。ご理解とご協力をお願い致します。							18:00
19:00	19:15~20:00(45) <b>かんたんエアロ</b> &ポティメイク 安井	19:30~20:20(50) はじめてピラティス 栗山	19:30~20:15(45) ザ・スローリンパ 田崎	19:15~20:00(45) <b>Revital</b> 黒岩	19:05~20:05(60) ハタ・フローヨガ 豊田	19:00~19:45(45) <b>ZUMBA</b> 栗山		19:00	
20:00		20:35~21:20(45) ボディコンディショニング 栗山	20:30~21:25(55) <b>バレトン</b> 田崎	20:15~21:15(60) パー・アスティエ 梅田	20:20~21:20(60) <b>筋膜リリース</b> 栗山	20:00~21:00(60) リンパDE若返り 栗山		20:00	
21:00		21:25~22:25(60) <b>HULA</b> Naomi	21:40~22:30(50) ゆるゆるカラダ 薫		21:35~22:20(45) <b>RITMOS</b> 栗山			21:00	
22:00		21:35~22:20(45) <b>ZUMBA</b> 栗山						22:00	
23:00	24:00閉館(チェックインは23:00まで)							23:00	

初級～初中級 マット系エクササイズ
  初級 カーディオエクササイズ
  初級～初中級 ダンス系エクササイズ

! 時間変更あり

今後も感染拡大の状況等で、変更をする場合がございます。尚、変更が生じる場合はホームページ・LINEにてお知らせ致します。