

# スタジオレッスンプログラム

2019年4月～

火	水	木	金	土	日
青竹教室 10:20～10:50	ボールエクササイズ 10:20～10:50	チェア-エクササイズ 10:20～10:50	健康エクササイズ 10:20～10:50	青竹教室 10:20～10:50	初級エアロ 10:30～11:15
初級エアロ 11:00～11:45	初級ステップ 11:10～11:55	燃焼エアロ 11:00～11:45	初級エアロ 11:00～11:45	サーキットエアロ 11:00～11:45	オリジナル 11:30～12:15
シンプル ヨガ 12:00～12:45	B-エアロ 12:10～12:55	ZUMBA(ズンバ) 12:00～12:45	B-エアロ(初級) 12:00～12:45	ステップ 12:00～12:50	
ハワイアン・フラ 13:00～13:45	ヨーガ療法 13:10～14:40	シンプルヨガ 13:00～13:45	チューブエクササイズ 13:00～13:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>お願い</b></p> <p>レッスン開始10分以降の参加 はご遠慮ください。</p> </div>	
		キッズダンス 16:20～17:20			
ジュニアダンス 17:25～18:25		ジュニアダンス 17:25～18:25			
ベリーダンス 19:15～20:00	初級エアロ 19:15～20:00	燃焼エアロ 19:15～20:00	ZUMBA(ズンバ) 19:25～20:10	初級ステップ 19:15～20:00	
ピラティス 20:15～21:00	シンプルヨガ 20:15～21:00	中級エアロ 20:15～21:00	B-エアロ 20:20～21:05		

**お願い**  
レッスン開始10分以降の参加  
はご遠慮ください。

**ご案内**  
スケジュール変更に伴う案内は  
正面玄関及びスタジオ内にてご  
案内しております。ご確認ください