

# スタジオ プログラム

火 1月5日・19日	水 1月6日・20日	木 1月7日・21日	金 1月15日	土 1月16日	日 1月17日
	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	キッズエクササイズ 10:20~10:50 佐藤(智)	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	初級エアロ 10:30~11:15 山本
初級エアロ 11:00~11:45 加藤(美)	ポルドルラ 11:00~11:45 岩下	燃焼エアロ 11:00~11:45 佐藤(智)	初級エアロ 11:00~11:45 加納	サーキットエアロ 11:00~11:45 佐藤(智)	
ハワイアン・フラ 13:00~13:45 堀田	ヨガ療法 13:00~14:30  大橋	ヨガ 13:00~13:45 山田	キッズエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">お願い</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> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ご案内</p> <p>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。</p> </div>	
ジュニアダンス 17:25~18:25 Takumi		キッズダンス 16:20~17:20 竹中	ジュニアダンス 17:25~18:25 竹中		
ベリーダンス 19:15~20:00 横井(美)	初級エアロ 19:15~20:00 水野	燃焼エアロ 19:15~20:00 水野	ZUMBA (ズンバ) 19:25~20:10 竹中		コンティショニング 19:10~19:50 スタッフ

# スタジオ プログラム

火 1月12日・26日	水 1月13日・27日	木 1月14日・28日	金 1月8日・22日	土 1月9日・23日	日 1月10日・24日
青竹教室 10:20~10:50 袴田	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ		健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	初級エアロ 10:30~11:15 山本
ヨガ 12:00~12:45 加藤(恵)	ダンスエアロ 12:00~12:45 笹野	ZUMBA (ズンバ) 12:00~12:45 加藤(美)	初級ボクシングエアロ 12:00~12:45 中村	ステップ 12:00~12:50 岩下	
ジュニアダンス 17:25~18:25 Takumi		キッズダンス 16:20~17:20 竹中	キッズエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">お願い</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> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ご案内</p> <p>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。</p> </div>	
		ジュニアダンス 17:25~18:25 竹中			
初中級エアロ 20:15~21:00 加古	ヨガ 20:15~21:00 山田	ピラティス 20:15~21:00 スタッフ	ボクシングエアロ 20:20~21:05 横井(奈)		コンティショニング 19:10~19:50 スタッフ