

スタジオ プログラム

火 3月2日・16日	水 3月3日・17日	木 3月4日・18日	金 3月5日・19日	土 3月6日・20日	日 3月7日・21日
	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	キックエクササイズ 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)	ボルドフラ 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)	
					<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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>
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	チューブエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ		
		キッズダンス 16:20~17:20 竹中			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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		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 (スンバ) 19:25~20:10 竹中	コンティョニング 19:10~19:50 スタッフ	

スタジオ プログラム

火 3月9日・23日	水 3月10日・24日	木 3月11日・25日	金 3月12日・26日	土 3月13日・27日	日 3月14日・28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
	ダンスエアロ 11:00~11:45 笹野				
ヨガ 12:00~12:45 加藤(恵)		ZUMBA (スンバ) 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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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>
		キッズダンス 16:20~17:20 竹中	チューブエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ		
ジュニアダンス 17:25~18:25 Takumi		ジュニアダンス 17:25~18:25 竹中			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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>
				コンティョニング 19:10~19:50 スタッフ	
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)		