

スタジオ プログラム

火 7月6日・20日	水 7月7日・21日	木 7月1日・15日	金 7月2日・16日	土 7月3日・17日	日 7月4日・18日
	イワサキトレーニング 10:20~10:50 スタッフ	チェアーエクササイズ 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)	
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	かんたんピラティス 13:00~13:30 スタッフ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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>	
キッズダンス 16:25~17:25 Takumi		キッズダンス 16:25~17:25 竹中			
ジュニアダンス 17:30~18:30 Takumi		ジュニアダンス 17:30~18:30 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	サーキットエアロ 19:15~20:00 水野		

スタジオ プログラム

火 7月13日・27日	水 7月14日・28日	木 7月8日・22日	金 7月9日・23日	土 7月10日・24日	日 7月11日・25日
青竹教室 10:20~10:50 袴田	イワサキトレーニング 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	スタッフ 12:00~12:50 岩下	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; 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>
キッズダンス 16:25~17:25 Takumi		キッズダンス 16:25~17:25 竹中	かんたんピラティス 13:00~13:30 スタッフ		
ジュニアダンス 17:30~18:30 Takumi		ジュニアダンス 17:30~18:30 竹中			
				コンティショニング 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		ボクシングエアロ 20:20~21:05 横井(奈)		