

# 青山店 2024年ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

4/28(日)				4/29(月)			5/4(土)				5/5(日)			5/6(月)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00																
10:30																
11:00								鈴木ボクシング 10:20~11:20 鈴木 敏和								
11:30	【予】 ピラティス 11:15~12:00 小玉 美恵子			【予】 ストレッチ 10:55~11:40 中野渡 快人						【予】 アクア 11:05~11:50 石山 陽子						
12:00				【予】 BODYPUMP 11:55~12:40 大倉麻由子		【予】 アクア 11:55~12:40 中野渡 快人		【予】 パンチングシェイプ 11:40~12:25 鈴木 敏和			【予】 ピラティス 11:15~12:00 塩沢 優					
12:30	【予】 BODYPUMP 12:20~13:05 大倉麻由子															
13:00				【予】 骨盤スリム 13:00~13:45 松永 尚子												
13:30	【予】 ZUMBA 13:25~14:10 石島 彩															
14:00				【予】 リラックスヨガ 14:05~14:50 丸山 敦子												
14:30	【予】 BODYCOMBAT 14:30~15:15 落合 椋															
15:00																
15:30	【予】 ボディメイクヨガ 15:35~16:20 安斉 奈緒美			【予】 パンチングシェイプ 15:15~16:00 鈴木 敏和												
16:00																
16:30				【予】 バレエ 16:15~17:00 ラコーナ												
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																

太陽礼拝を中心に決まった流れをポーズと共に行うクラスです。どなたでも参加できます。  
\*膝や肩が痛い方はご相談ください。

特別60分クラス!

4月29日(月)、5月4日(土)、5月6日(月) は10:00~20:00までの祝日営業です。