

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	リラックスヨガ 10:00～10:45 外山 順子	レギュラーエアロ 10:00～10:45 坂上 大馬	トータルシェイプ 10:00～10:30 山本 恵美		BODYBALANCE 10:00～10:45 YUKO	ピラティス 10:00～10:45 高山 ゆか	ヨガ 10:00～10:45 小野寺 生子	10:30
11:00								11:00
11:30	ZUMBA 11:05～11:50 岡山 裕介	BODYCOMBAT 11:05～11:35 坂上 大馬	ボディリセット 10:50～11:20 山本 恵美		シェイプエアロ 11:05～11:50 大和屋 敦子	BODYSTEP 11:05～11:35 下村 和弘	BODYPUMP 11:05～11:50 下村 雅亮	11:30
12:00								12:00
12:30	BODYCOMBAT 12:10～12:55 加藤 万穂	リラックスヨガ 11:55～12:25 外山 順子	リフレッシュムーブ 11:50～12:20 HIROKO		ZUMBA 12:10～12:55 下田 順子	BODYPUMP 11:55～12:25 下村 和弘	ZUMBA 12:10～12:55 高山 ゆか	12:30
13:00		ヨガ 12:40～13:25 外山 順子	ZUMBA 12:40～13:25 HIROKO			BODYCOMBAT 12:45～13:30 下村 和弘		13:00
13:30	BODYPUMP 13:15～14:00 手島 佑貴				ベーシックエアロ 13:15～13:45 藤井 里佳			13:30
14:00								14:00
14:30					レギュラーエアロ 14:00～14:45 藤井 里佳			14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	ピラティス 19:00～19:30 高山 ゆか	ZUMBA 19:00～19:45 ERINA						19:00
19:30					ベーシックエアロ 19:15～20:00 藤井 里佳			19:30
20:00	STRONG NATION 19:45～20:30 高山 ゆか		BODYATTACK 19:30～20:15 京谷 七彩					20:00
20:30		BODYPUMP 20:05～20:50 手島 佑貴			BODYATTACK 20:20～20:50 野口 真由美			20:30
21:00			BODYCOMBAT 20:35～21:20 京谷 七彩					21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	22:30

レッスン代行情報

こちらの二次元バーコードを読み込み
ご確認ください。



	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:30	ストレッチ 9:30～9:45				ストレッチ 9:30～9:45			9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00		朝トレ! 11:00～11:30	朝トレ! 11:00～11:30			ゆかトレ! 11:00～12:00 高山 ゆか 【第1・3】 ※新規入会は募集して おりません	朝トレ! 11:00～11:30	11:00
11:30								
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00			ストレッチ 19:00～19:15					19:00
19:30		ストレッチ 19:30～19:45						19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	ゆかトレ! 20:40～21:40 高山 ゆか ※新規入会は募集して おりません							21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	22:30