

# 5Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2017.4～

	月	火	水	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ30 伊藤(咲) 10:20～10:50		スローエアロ 須藤 10:20～10:45	バレトン 伊藤 10:20～10:50			
11:00		おはようヨガ 須藤 10:30～11:15					
11:30	やさしいエアロ45 伊藤(咲) 11:00～11:45		Femme style dance 塩野 11:00～12:00	やさしいエアロ45 鴨田 11:15～12:00	ダンスベーシック 塩野 11:00～12:00		スペシャル45 11:00～11:45
12:00		ストレッチ20 11:30～11:50東海				ZUMBA 太田 11:45～12:30	
12:30	ZUMBA 瀬野 12:00～12:45	脂肪燃焼45 東海林 11:55～12:40		ストレッチ30 鴨田 12:10～12:40			
13:00			ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15～13:00				スペシャル60 12:30～13:30
13:30			シェイプ・ザ・エアロ 大沼 13:10～13:40				
14:00		ZUMBA GOLD 鈴木 13:30～14:15			パワーサーキット60 鴨田 13:30～14:30		
14:30			美ユーティbody 13:55～14:15太田			脂肪燃焼60 安孫子 14:00～15:00	
15:00	STEP★ ベーシック 櫻井 14:30～15:30	Light:Aerobic 佐藤(玲) 14:30～15:30	ZUMBA 太田 14:30～15:30	ダンスミックス エアロ45 齋藤 14:30～15:15			
15:30							
16:00							
16:30		ボディシェイプ★ 大沼 16:00～17:00					スペシャル60 16:00～17:00
17:00						ソフトサーキット★ 大沼 16:30～17:30	
17:30							
18:00							
18:30			ピラティス 安孫子 18:00～18:45	やさしいエアロ45 山口 18:15～19:00			
19:00					STEP60★ 櫻井 18:30～19:30		
19:30	アライメント マスター45 橋本 19:00～19:45	ZUMBA 太田 19:00～20:00	ZUMBA 鈴木 19:00～19:50	ナイトヨガ 須藤 19:10～20:00			
20:00							
20:30	ダンススタイル 塩野 20:00～21:00	シャドーボクシング 瀬野 20:15～20:55	パンプサーキット 本田(務) 20:00～20:45	バレトン 伊藤 20:10～20:55			
21:00							
21:30							

# 6Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2017.4～

	月	火	水	金	土	日	祝
6F スタジオ	ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 12:15～12:45		ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 12:15～12:45				
6F スタジオ							

※入室はレッスン開始の10分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始後の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さい。

※☆のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。