

LESSON SCHEDULE

TIME	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	スタジオA	スタジオC	スタジオA	スタジオC	スタジオA	走 路	スタジオC	スタジオA	スタジオC	スタジオA	スタジオC	スタジオC	スタジオC
9 : 00 10 : 00 11 : 00 12 : 00 13 : 00 14 : 00 15 : 00 16 : 00 17 : 00													
		マシンセルフ		マシンセルフ			朝ヨガ【 RIE 】		マシンセルフ		マシンセルフ		朝ヨガ【 RE 】
	10:00～11:00 姿勢改善ストレッチ 【 RIE 】	10:00～10:45 レズミルズコンバット	10:00～11:00 心身バランスYOGA 【 Naomi 】	10:00～11:10 G STYLE (HOT) 【 Taeko 】	10:00～11:00 美BODYコンディショニング 【 MARI 】	10:00～11:00 スポンジテニス&コンディショニング 【 RIE 】		10:00～11:00 リフレッシュフィットネス 【 Seira 】	10:00～10:45 レズミルズバランス	10:00～11:00 大人のJAZZ 【 NAMI 】	10:00～11:10 G STYLE 【 Taeko 】	10:00～11:10 G STYLE 【 RIE 】	10:00～11:10 G STYLE 【 RIE 】
		11:20～12:30 G STYLE 【 RIE 】	11:20～12:20 癒しYOGA 【 Naomi 】	11:30～12:40 G STYLE 【 Taeko 】	11:20～12:20 からだコンディショニングストレッチボール 【 minako 】	11:20～12:20 バランスフィットネス 【 RIE 】	11:10～12:20 G STYLE 【 Seira 】	11:20～12:20 ベーシックYOGA 【 Naomi 】	11:20～12:30 G STYLE (SLOW) 【 Seira 】	11:20～12:20 やさしいピラティス 【 NAO 】	11:20～12:20 リラックスフローYOGA 【 Taeko 】	11:20～12:30 G STYLE (HOT) 【 RIE 】	11:20～12:30 G STYLE 【 RIE 】
		13:00～15:00 マシンセルフ	12:50～13:50 やさしいピラティス 【 NAO 】	13:00～13:45 レズミルズコンバット	12:30～13:30 美姿勢骨盤ストレッチ 【 minako 】		12:40～13:50 G STYLE (HOT) 【 Seira 】	12:40～13:40 心身バランスYOGA 【 Naomi 】	12:50～14:00 G STYLE 【 Seira 】	12:40～13:40 バレエストレッチ 【 NAMI 】	12:40～13:40 ストレッチピラティス 【 NAO 】		
											14:00～15:10 G STYLE (HOT) 【 Taeko 】		
												15:00～17:00 マシンセルフ	15:00～17:00 マシンセルフ