LESSON SCHEDULE

GODAI センター南 LIFESTYLE with SPORTS　SPORTS SARADA

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		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【RIE】
10：00	10:00～11:00 姿勢改善ストレッチ【RIE】		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】		10:00～11:00 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】
11：00		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ポール【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】
12：00			12:50～13:50 やさしいピラティス【NAO】		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】		
13：00											14:00～15:10 G STYLE (HOT)【Taeko】		
14：00												15:00～17:00 マシンセルフ ※1～2月はお休み	15:00～17:00 マシンセルフ ※1～2月はお休み
15：00													
16：00													
17：00													