

スタジオ・プログラム

第47期(10月~12月)

月	火	水	木	金	土	日
		第2武道場	第1武道場	第2武道場		
9						
10	10:00~11:00 ヨガⅡ (中級) 40名 篠	10:00~11:00 ヨガ初級 50名 神藤	10:00~10:50 ビギナー (初級) 40名 篠	10:00~10:50 ステップⅠ (初級) 35名 福田	10:00~10:50 ヨガ 50名 本間	
11	11:10~12:00 ヨガステップ (中級) 35名 安藤	11:10~12:00 らくらくヨガ (入門) 45名 齊藤	11:10~12:10 初めてワ (フラダンス) 50名 神藤	11:05~11:55 肩・腰すっきり ボール&ボール 25名 福田	11:20~12:20 ピラティス 40名 本間	11:30~12:30 ヨガ 40名 井上
12	12:20~13:20 ヨガカクタイ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リラク 30名 齊藤	12:20~13:10 身体ひきしめ &ストレッチ 45名 安藤	12:05~12:50 スリッパ 40名 五十嵐	12:45~13:30 スリッパ 40名 川村	12:50~13:35 スリッパ 40名 志村
13	13:30~14:40 ヨガⅠ (中級) 35名 篠	13:10~14:10 太極拳 50名 中島	13:30~14:30 ステップⅡ (上級) 35名 安藤	13:00~14:00 ヒップホップ 40名 新井	13:40~14:40 バランス コーディネーション 40名 志村	12:40~13:40 障がい者 ヒップホップ 別登録 井上
14	14:20~15:20 代謝ヨガ 50名 本間	14:50~15:50 気功 50名 篠村	14:55~15:45 あべこべ体操 30名 田村	14:10~15:20 スリッパ (上級) 35名 篠	13:50~14:50 ヨガ 50名 齊藤	14:00~15:00 ヨガⅠ (初級) 40名 西方
15	15:30~16:15 キッズA 別登録 安藤				15:10~16:10 障がい者 ヒップホップ 別登録 新井	15:15~16:15 バレーボール ダイエット 25名 西方
16	16:25~17:10 キッズB 別登録 安藤					
17	17:20~18:20 ヨガⅠA 別登録 佐藤					
18	18:30~19:30 ヨガⅠB 別登録 佐藤					
19	19:40~20:30 ビギナー (初級) 40名 福田		19:30~20:30 ヒップホップ 40名 荒川			
20	20:40~21:25 スリッパ 40名 狩俣	20:40~21:30 ヨガホクソク 40名 田村	20:40~21:40 ヨガ 50名 関口			
21						
22						
23						



初心者マーク・・・初めての方でも比較的入りやすいレッスンです



シューズマーク・・・シューズが必要なレッスンです