



スタジオ・プログラム

第48期(1月~3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		
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 初めて方 (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		
12	12:20~13:20 ヨガサバイブ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リッツ 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 ヨガ 40名 五十嵐		
13	13:30~14:40 ヨガⅡ (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 ヨガ 40名 新井		
14	14:55~15:45 ほかほか体操 30名 西方	14:20~15:20 代謝アップヨガ 50名 本間	14:55~15:45 あべこべ体操 30名 田村	14:10~15:20 リムヨガ (上級) 35名 篠		
15		15:30~16:15 キッズA 別登録 安藤				
16		16:25~17:10 キッズB 別登録 安藤				
17		17:20~18:20 ヨガⅡA 別登録 佐藤				
18		18:30~19:30 ヨガⅡB 別登録 佐藤				
19		19:40~20:30 ビギナー (初級) 40名 福田	19:30~20:30 ヨガ 40名 荒川			
20		20:40~21:25 ヨガ 40名 狩俣	20:40~21:40 ヨガ 50名 齊藤			
21		20:40~21:30 ヨガ 40名 田村				
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