



スタジオ・プログラム

第50期(7月~9月)

月	火	水	木	金	土	日
		第2武道場	第1武道場	第2武道場		
10:00~11:00 ヨガⅡ (中級) 40名 篠	10:00~11:00 ヨガⅢ初級 50名 神藤	10:00~11:00 ヨガ 50名 本間	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		
11:10~12:00 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	11:10~12:00 ビギナー (初級) 40名 大西	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 尾崎	11:30~12:30 ヨガ 50名 八重樫
12:20~13:20 ヨガカササ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リッパ 30名 齊藤	12:45~13:30 スガ 40名 川村	12:20~13:10 身体ひきしめ &ストretch 45名 安藤	12:05~12:50 スガ 40名 五十嵐		12:40~13:40 陣がい者 ヨガカササ 別登録 井上
13:30~14:40 ヨガⅢ (中級) 35名 篠	13:10~14:10 太極拳 50名 中島	13:40~14:40 太極拳 50名 篠村	13:40~14:40 初めてバレ 30名 志賀	13:00~14:00 ヨガカササ 40名 新井	13:50~14:50 ヨガ 50名 齊藤	14:00~15:00 ヨガリット ボクシングⅠ 40名 田村
14:55~15:45 ほかほか体操 30名 交代制	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 ヨガⅢ (上級) 35名 篠		15:10~16:00 陣がい者 ヨガカササ 別登録 新井
	15:30~16:15 ヨガⅢA 別登録 石井					
	16:25~17:10 ヨガⅢB 別登録 石井					
	17:20~18:20 ヨガⅢA 別登録 佐藤					
	18:30~19:30 ヨガⅢB 別登録 佐藤					
	19:40~20:30 ビギナー (初級) 40名 福田		19:30~20:30 初めてヨガ 40名 荒川			
	20:40~21:25 スガ 40名 狩俣	20:40~21:40 ヨガリット ボクシングⅡ 40名 田村	20:40~21:40 ヨガ 50名 齊藤			

 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