



# スタジオ・プログラム

第54期(7月~9月)

月	火	水	木	金	土	日
		第1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Ⅰ初級 50名 渡辺	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						
12	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 宮崎	11:30~12:20 ピラティス 40名 本間	11:05~11:55 肩・腰すっきり ボール&ボール 25名 福田	11:30~12:30 ヨガ 50名 八重樫
13	12:20~13:20 ヨガサバイブ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リリィ 30名 齊藤	12:30~13:30 ヨガⅠ 7 30名 高橋	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	12:50~13:35 ヨガ 40名 志村
14	13:30~14:40 ダンスⅠ (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	12:30~13:20 バレト 30名 ERIKO	13:00~14:00 ヨガ 40名 新井	12:40~13:40 障がい者 ヨガ 別登録 井上
15	14:55~15:45 ほかほか体操 30名 齊藤	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 リリィⅠ (上級) 35名 篠	13:50~14:50 ヨガ 50名 齊藤
16		15:30~16:15 ヨガⅠA 別登録 石井				15:10~16:10 障がい者 ヨガ 別登録 新井
17		16:25~17:10 ヨガⅠB 別登録 石井				14:00~15:00 マイリット ホカソングⅠ 40名 田村
18		17:20~18:20 ヨガⅠA 別登録 佐藤				
19		18:30~19:40 ヨガⅠB 別登録 佐藤				
20	19:50~20:40 ビギナー (初級) 40名 大西		19:40~20:30 バレト 30名 井上	19:30~20:30 初めてヨガ 40名 荒川		
21	20:50~21:35 ヨガ 40名 狩保	20:40~21:40 マイリット ホカソングⅡ 40名 田村		20:40~21:40 ヨガ 50名 齊藤		
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