

お盆 特別タイムテーブル

8/9(月)~8/12(木)

8月9日(月)		10:00~19:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:15	ZUMBA	内菌
11:30~12:15	美姿勢エクササイズ	内菌
12:30~13:00	UBOUND	徳岡
13:15~14:00	パワーエアロ	伊藤
14:15~15:00	NCA認定 セルフコンディショニング	佐々木
15:15~16:00	バレトン ソールシンセシス	佐々木

8月10日(火)		10:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:15	姿勢改善ヨガ	奥西
11:30~12:00	太極拳	奥西
12:15~13:00	MEGADANZ	景山
13:15~14:00	ピラティスベーシック	大橋
14:15~15:00	かんたんエアロ	大橋
19:00~19:45	FIGHT DO	西川
20:00~20:45	ゆったりハタヨガ	塩尻

8月11日(水)		10:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:15	かんたんエアロ	内菌
11:30~12:15	はじめてパワーヨガ	片桐
12:30~13:00	UBOUND	大森
13:15~14:00	ダンスエアロ	小室
14:15~15:00	ストリートダンス	小室
19:15~19:45	X55	高畑
20:00~20:45	ZUMBA	原田
21:00~21:45	フィットネスパワーヨガ	原田

8月12日(木)		10:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:45~11:30	フィットネス パワーヨガ	片桐
12:00~12:35	35min.動	大森
13:00~13:45	ゆったりハタヨガ	塩尻
14:15~15:00	ウェープリング	塩尻
15:15~16:00	MEGADANZ	景山
19:45~20:30	シェイプアップエアロ	齋藤
20:45~21:15	ウェープリングストレッチ	齋藤

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※全レッスン開始30分前に整理券を配布いたします。