

# 2022年 7月～ レッスンスケジュール

TIME	MON(月)				TUE(火)				WED(水)				THU(木)				TIME		
10:30	エアロ ペーシック 40 10:30～11:10	ローホットヨガ 40 10:30～11:10	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st ヨガ 40 10:30～11:10	2nd フラダンス 40 10:30～11:10	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st パレトン 40 10:30～11:10	2nd ローホットヨガ 40 10:30～11:10	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st ヨガ 40 10:30～11:10	2nd VR	3rd(プラススタジオ)	Pool	10:30		
11:00	中島 紀子 35	村上 清 22			中森 基子 35	MAKANA 22			スイムレッスン 60	岡田 真由美 15	いきいき コンディショニング 40 10:30～11:10	江藤 葵子 22	Kanako 15	MEGADANZ 30 10:45～11:15				11:00	
11:30	ZUMBA 40 11:30～12:10	ローホット ピラティス・セルコン 要予約・有料 11:45～12:45	ジャズダンス 40 12:00～12:40		ZUMBA 40 11:30～12:10	KaQiLa 40 11:30～12:10			神志那 まや 5	10:30～11:10	ローホットヨガ 40 10:30～11:10	ZUMBA 40 11:30～12:10	起田 利香 15	MEGADANZ 30 10:45～11:15	10			11:30	
12:00	中島 紀子 35				小手川 翔智 35	80 22			マスター・フラ 40 12:00～12:40	MAKANA 15	11:00～12:00 神志那 まや 5	はじめエアロ 40 11:30～12:10	岡田 真由美 15	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			12:00	
12:30	FIGHT DO 25 12:30～12:55	ローホット ピラティス・セルコン 要予約・有料 11:45～12:45	エアロ・ヨガ 20 12:00～12:40		若葉スイム 25 12:45～13:10	青竹エクササイズ 40 12:30～13:10			かんたん青蓮寺 26 12:30～12:55	神志那 まや 5	はじめてエアロ 40 11:30～12:10	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	三重野 和申 30	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			12:30	
13:00	馬場 優人 35				エアロ・ヨガ 20 13:00～13:40	アコニ 智美 35			かんたん青蓮寺 26 12:30～13:10	岡田 真由美 15	11:30～12:00 神志那 まや 5	はじめてエアロ 40 11:30～12:10	岡田 真由美 15	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			13:00	
13:30	エアロオリジナル 中級 40 13:15～13:55	ローホットヨガ 40 13:00～13:40			かんたんパラフレイ 25 13:25～13:50	ラディカルヨガ 30 13:30～14:00			かんたんクロール 26 13:15～13:40	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 12:30～12:55	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	三重野 和申 30	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			13:30	
14:00	35				ローホット ピラティス 40 14:05～14:45	アコニ 智美 35			かんたんクロール 26 13:50～14:15	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 13:50～14:15	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	三重野 和申 30	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			14:00	
14:30	フーダンス 入門・初級 40 14:15～14:55	ローホット ピラティス 40 14:05～14:45			ZUMBA TONING 40 14:30～15:10	ヨガ 40 14:30～15:10			かんたんクロール 26 14:25～14:50	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 14:25～14:50	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	三重野 和申 30	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			14:30	
15:00	カオリナ 35				美尻ヨガ 40 15:00～15:40	ミッセル 25			かんたんクロール 26 14:55～15:20	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 14:55～15:20	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	三重野 和申 30	アクリオーケ 30 11:00～11:30	VR			15:00	
15:30	ラテンエアロ 40 15:15～15:55	バレエレッスン 60 MANA 35			VR	Studio Free			かんたんクロール 26 15:05～15:30	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 15:05～15:30	POWER 40 15:15～15:55	伊崎 かおり 22	ローホットヨガ 40 14:45～15:25			15:30		
16:00					要予約・有料 15:30～16:30	松下 佳葉 35			かんたんクロール 26 15:45～16:10	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 15:45～16:10	POWER 40 15:15～15:55	伊崎 かおり 22	ローホットヨガ 40 14:45～15:25			16:00		
16:30					VR	Studio Free			かんたんクロール 26 16:15～16:40	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 16:15～16:40	Studio Free		VR			16:30		
17:00					VR	Studio Free			かんたんクロール 26 16:45～17:15	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 16:45～17:15	Studio Free		VR			17:00		
17:30					VR	UBOUND 30 17:15～17:45			かんたんクロール 26 17:30～18:00	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 17:30～18:00	OXIGENO 30 16:15～16:45	25	OXIGENO 30 16:15～16:45	10	VR		17:30	
18:00					VR	FIGHT DO 30 17:30～18:00			かんたんクロール 26 17:45～18:15	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 17:45～18:15	FIGHT DO 30 17:00～17:30	25	FIGHT DO 30 17:00～17:30	10	VR		18:00	
18:30					VR	HYPER G 15 18:15～18:30			かんたんクロール 26 18:00～18:30	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 18:00～18:30	HYPER G 15 18:15～18:30	25	HYPER G 15 18:15～18:30	10	VR		18:30	
19:00									かんたんクロール 26 18:45～19:15	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 18:45～19:15	MEGADANZ 30 18:45～19:15	25	MEGADANZ 30 18:45～19:15	10	VR		19:00	
19:30					POWER 40 19:15～19:55	ローホット ハタフロー 40 19:15～19:55			かんたんクロール 26 19:30～19:55	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 19:30～19:55	POWER 40 19:15～19:55	25	POWER 40 19:15～19:55	10	VR		19:30	
20:00					MEGADANZ 40 19:30～20:10	ANNA 22			かんたんクロール 26 19:55～20:15	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 19:55～20:15	STREET DANCE	35	STREET DANCE	30	VR		20:00	
20:30	ZUMBA 40 20:15～20:55	ローホットヨガ 40 20:15～20:55			コンディショニング 40 20:25～21:05	村上 清 22			かんたんクロール 26 20:00～20:55	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 20:00～20:55	HIP HOP 40 20:15～20:55	20	HIP HOP 40 20:15～20:55	20	VR		20:30	
21:00	小瀬 純子 25				茅切 あかね 15				かんたんクロール 26 20:10～21:10	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 20:10～21:10	STREET DANCE	35	STREET DANCE	30	VR		21:00	
21:30	FIGHT DO 30 21:15～21:45				エアロオリジナル 初級 40 21:15～21:55	RIKA 35			かんたんクロール 26 21:15～21:55	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 21:15～21:55	HIP HOP 40 21:15～21:55	20	HIP HOP 40 21:15～21:55	20	VR		21:30	
22:00					STRETCHING 16 22:00～22:15	10			かんたんクロール 26 21:30～22:00	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 21:30～22:00	ZaCo 15		かんたんクロール 26 21:30～22:00	神志那 まや 5	かんたん青蓮寺 26 21:30～22:00	VR		22:00
22:30					VR	X55 (30) 22:30～23:00						かんたんクロール 26 22:30～23:00	神志那 まや 5					22:30	
23:00																		23:00	

TIME	FRI(金)				SAT(土)				SUN(日)				TIME			
10:30	エアロオリジナル 中級 40 10:30～11:10	KaQiLa 40 VR SO 22	アクリオーケ & シェイプ 40 10:30～11:10	OXIGENO 30 10:45～11:15	10	エアロオリジナル 初級 40 10:30～11:10	ローホット リンパケア &ヨガ 60 10:20～11:20	YOGA 40 10:30～11:10	ストレッチ 25 10:30～10:55	YOGA 40 11:00～11:25			10:30			
11:00	35				VR	10			STAFF 35	YOGA 40 11:00～11:25			11:00			
11:30	ピラティス 40 11:30～12:10	パワーヨガ 40 11:45～12:25	エアロ・ヨガ 30 11:30～12:00	STRETCHING 16 12:30～12:45	10	ウェーブリング ストレッチ 40 11:30～12:10	ローホットヨガ 40 11:30～12:10	YOGA 40 11:40～12:20	POWER 40 11:30～12:10	YOGA 40 11:40～12:20			11:30			
12:00	35				VR	10			RIKA 8</							