

F.E新西方 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 6月

各レッスンお一人様2回まで予約可能。 但し、月2回のレッスンはお一人様1回の予約可能。 月5回のレッスンはお一人様3回まで予約可能。 定員に達しない場合、予約上限でも当日参加OK(事前予約不要)
 当日参加の場合は、レッスン開始前に予約用紙を記入し、スタッフまでお伝え下さい。 但し、新規様・予約上限未満の方の予約があった場合は、その方が優先となります。

月	火	水	木	金	土	日
						1
						12:30~13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
2	3	4	5	6	7	8
		10:15~11:00 (45) ピラティス MIYUKI	10:30~11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA			11:30~12:15 (45) コアトレーニング NARUMI
19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	13:15~14:00 (45) ZUMBA NARUMI	11:15~12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI		13:00~13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI		12:30~13:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA
	14:15~15:00(45) フィットボクシング KANAKO			14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		
20:15~21:00 (45) K-POP RENA	19:10~19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI		19:10~19:55 (45) ZUMBA® YUKA	19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO		
9	10	11	12	13	14	15
19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO		10:15~11:00 (45) ピラティス MIYUKI	10:30~11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI	13:00~13:45 (45) ZUMBA NARUMI	
		11:15~12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	11:30~12:15 (45) 筋膜リリース MIYUKI	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI	14:00~14:45 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	
	13:15~14:00 (45) ZUMBA NARUMI					
	14:15~15:00(45) フィットボクシング KANAKO			19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	19:00~19:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE	12:30~13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
20:15~21:00 (45) K-POP RENA	19:10~19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI		19:10~19:55 (45) ZUMBA® YUKA		20:00~20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	
16	17	18	19	20	21	22
		10:15~11:00 (45) ピラティス MIYUKI	10:30~11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA			
		11:15~12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI				11:30~12:15 (45) コアトレーニング NARUMI
	13:15~14:00 (45) ZUMBA NARUMI			13:00~13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI		12:30~13:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA
	14:15~15:00(45) フィットボクシング KANAKO			14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		
19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	19:10~19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI		19:10~19:55 (45) ZUMBA® YUKA	19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	19:00~19:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE	
20:15~21:00 (45) K-POP RENA					20:00~20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	
23	24	25	26	27	28	29
		10:15~11:00 (45) ピラティス MIYUKI	10:30~11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANA	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI	11:00~11:45 (45) ZUMBA NARUMI	
	13:15~14:00 (45) ZUMBA NARUMI	11:15~12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	11:30~12:15 (45) 筋膜リリース MIYUKI	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI	12:00~12:45 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	12:30~13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
	14:15~15:00(45) フィットボクシング KANAKO					
	19:10~19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI				19:00~19:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE	
19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	14:15~15:00(45) フィットボクシング KANAKO		19:10~19:55 (45) ZUMBA® YUKA	19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO	20:00~20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	
20:15~21:00 (45) K-POP RENA						
30						
					★KANAインストラクター★ バランスボールエクササイズ	
19:00~19:45(45) フィットボクシング KANAKO						



レッスンは定員各6名 <<ピラティスのみ定員5名>> 開始時刻の欄()内が実施する時間帯です。
 ご予約はスタッフまでお申し出下さい。
 ★予約される会員様へ … インストラクターの急用、体調不良などで休講になる場合がございます。ご了承の上、ご予約をお願いします。予約のキャンセルは3日前までにスタッフに申し出て下さい。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 barre	00:00~00:30 LES MILLS SH'BAM	00:00~00:30 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS BODYBALANCE	00:00~00:30 GRIT CARDIO	00:00~00:30 LES MILLS BODYATTACK	00:00~00:30 barre
1:00	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00~1:30 LES MILLS BODYCOMBAT	1:00~1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00~1:30 GRIT CARDIO	1:00~1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00~1:30 barre	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM
2:00	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00~2:30 LES MILLS BODYBALANCE	2:00~2:30 GRIT CARDIO	2:00~2:30 LES MILLS BODYATTACK	2:00~2:30 barre	2:00~2:30 LES MILLS SH'BAM	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT
3:00	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE	3:00~3:30 GRIT CARDIO	3:00~3:30 LES MILLS BODYATTACK	3:00~3:30 barre	3:00~3:30 LES MILLS SH'BAM	3:00~3:30 LES MILLS BODYCOMBAT	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE
4:00	4:00~4:30 GRIT CARDIO	4:00~4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:00~4:30 barre	4:00~4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00~4:30 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE	4:00~4:30 GRIT CARDIO
5:00	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00~5:30 barre	5:00~5:30 LES MILLS SH'BAM	5:00~5:30 LES MILLS BODYCOMBAT	5:00~5:30 LES MILLS BODYBALANCE	5:00~5:30 GRIT CARDIO	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK
6:00	6:00~6:30 barre	6:00~6:30 LES MILLS SH'BAM	6:00~6:30 LES MILLS BODYCOMBAT	6:00~6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00~6:30 GRIT CARDIO	6:00~6:30 LES MILLS BODYATTACK	6:00~6:30 barre
7:00	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM	7:00~7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00~7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00~7:30 GRIT CARDIO	7:00~7:30 LES MILLS BODYATTACK	7:00~7:30 barre	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM
8:00	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00~8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00~8:30 GRIT CARDIO	8:00~8:30 LES MILLS BODYATTACK	8:00~8:30 barre	8:00~8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:00~9:30 GRIT CARDIO	9:00~9:30 LES MILLS BODYATTACK	9:00~9:30 barre	9:00~9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE
10:00	10:00~10:30 GRIT CARDIO	10:00~10:30 LES MILLS BODYATTACK	10:00~10:30 barre	10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:30 GRIT CARDIO
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYATTACK	11:00~11:30 barre	11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 LES MILLS BODYATTACK
12:00	12:00~12:30 barre	12:00~12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 GRIT CARDIO	12:00~12:30 LES MILLS BODYATTACK	12:00~12:30 barre

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 LES MILLS GRIT CARDIO	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00~13:30 barre	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM
14:00	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 LES MILLS GRIT CARDIO	14:00~14:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00~14:30 barre	14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:00~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00~15:30 barre	15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM	15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00~16:30 barre	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO
17:00	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK	17:00~17:30 barre	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK
18:00	18:00~18:30 barre	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 LES MILLS GRIT CARDIO	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	19:00~19:30 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:30 barre	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:30 LES MILLS GRIT CARDIO	20:00~20:30 LES MILLS BODYATTACK	20:00~20:30 barre	20:00~20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:30 LES MILLS GRIT CARDIO	21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:30 barre	21:00~21:30 LES MILLS SH'BAM	21:00~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE
22:00	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO	22:00~22:30 LES MILLS BODYATTACK	22:00~22:30 barre	22:00~22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO
23:00	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00~23:30 barre	23:00~23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS GRIT CARDIO	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK

