

F.E. 江 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 6月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	10:00~10:45 (45) フィットボクシング KANAKO				10:00~10:45 (45) DISCO DANCE YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI			11:00~11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAЕ	11:00~11:45 (45) ZUMBA Ⓞ YUKA	
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI			13:00~13:45 (45) 優しいトランポリン HANAЕ		
				14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ① HANAЕ		
19:30~20:15 (45) 初級エアロ KAKO	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI	12:45~13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO	19:45~20:30 (45) ZUMBA NARUMI		
20:30~21:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	14:00~15:00 (60) SALSATIONⓄ RIEKO	20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
9	10	11	12	13	14	15
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA		9:55~10:55 (60) ポティメンテヨガ AIKO	9:55~10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO		11:00~11:45 (45) ZUMBA Ⓞ YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:10~12:10 (60) ヨガティス AIKO	11:10~12:10 (60) 代謝UPフロー AIKO			
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	12:45~13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO			
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		14:00~15:00 (60) SALSATIONⓄ RIEKO			
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI		19:45~20:30 (45) ZUMBA NARUMI	12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
16	17	18	19	20	21	22
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	10:00~10:45 (45) フィットボクシング KANAKO	9:55~10:55 (60) ポティメンテヨガ AIKO	9:55~10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO		11:00~11:45 (45) ZUMBA Ⓞ YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:10~12:10 (60) ヨガティス AIKO	11:10~12:10 (60) 代謝UPフロー AIKO	11:00~11:45 (45) 美尻になるランニングエクササイズ HANAЕ		
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI			13:00~13:45 (45) penalty boxⓄ HANAЕ		
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	12:45~13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO	14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ① HANAЕ		
			14:00~15:00 (60) SALSATIONⓄ RIEKO			
19:30~20:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI		19:45~20:30 (45) ZUMBA NARUMI	12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	
20:30~21:15 (45) 初級エアロ KAKO	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
23	24	25	26	27	28	29
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	10:00~10:45 (45) フィットボクシング KANAKO	9:55~10:55 (60) ポティメンテヨガ AIKO	9:55~10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO	11:00~11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAЕ	11:00~11:45 (45) ZUMBA Ⓞ YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:10~12:10 (60) ヨガティス AIKO	11:10~12:10 (60) 代謝UPフロー AIKO	13:00~13:45 (45) 優しいトランポリン HANAЕ		
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	12:45~13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO	14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ① HANAЕ	12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI	14:00~15:00 (60) SALSATIONⓄ RIEKO	19:45~20:30 (45) ZUMBA NARUMI	13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
		20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
19:30~20:15 (45) 初級エアロ KAKO	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA					
20:30~21:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA					
30						
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA					<div style="text-align: center;">  <p>★★NEW LESSON★★</p> <p>KAKOインストラクター</p> <p>初級エアロ</p> <p>リンパドレナージュ</p> </div>	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA						
19:30~20:15 (45) リンパドレナージュ KAKO						
20:30~21:15 (45) 初級エアロ KAKO						

\*注意事項は別紙に記載します◎見てくださね◎

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

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

