

【スタジオ レッスン】

ようび じかん	月	火	水	木	金	土
10:00	SAYAKA エアロ 10:00(45)		きぬちゃん ZUMBA GOLD 10:00(45)	えりか 代謝アップヨガ 10:00(45)	WAKAKO ウェーブリングヨガ 10:00(45)	
11:00	SAYAKA 格闘技エクササイズ 11:00(45)	SONOKO オリジナルヨガ 11:00(45)	早川友規 太極拳 11:00(45)	えりか リフレッシュヨガ 11:00(45)	WAKAKO ヒートトレーニング 11:00(45)	
12:00	SAYAKA オリジナルヨガ 12:00(45)	SONOKO エアロ 12:00(45)	早川友規 護身術 12:00(45)	すみよ 簡単エアロ 12:00(45)	早川友規 ゼロメソッド 12:00(45)	
13:00	SONOKO チャレンジエアロ 13:30(45) 月祝休	AYAKA バランスボール 13:00(45) 18名	TAMMY ^{ฟิตเนส} サルセッション 13:00(45)	すみよ ZUMBA 13:00(45)	SAYAKA STRONGnation™ 13:00(45)	AKIRA ZUMBA 13:15(45)
14:00	きぬちゃん ZUMBA 14:30(45)	AYAKA リンパケア& 機能改善ストレッチ 14:00(45)	AKIRA ZUMBA 14:00(45)	SAYAKA コンビネーションエアロ 14:15(45)	AKIRA ZUMBA 14:15(45)	AKIRA フリーバイレ 14:15(45)
18:00				AKI ストレッチ 18:15(30)	KINYA ジャズダンス 18:00(45)	
19:00	すみよ ZUMBA 19:00(45)	Yasu アニマルフロー 19:00(45) 15名		AKI ZUNBA 19:00(45)	KINYA テーマパークダンス 19:00(45)	
20:00	すみよ ストレッチポール 20:00(45)					