FIT-AERO

浜松志都呂店

インストラクターレッスンスケジュール

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY（月）	TUESDAY（火）	WEDNESDAY（水）	THURSDAY（木）	FRIDAY（金）	SATURDAY（土）	SUNDAY（日）
9:00							9:00〜9:45 モーニングヨガ Mina
10:00	10:00〜10:45 エアロビクス初級 るみ	10:00〜10:45 フロアバレエ SAEKO		10:00〜10:45 アロマヨガ Mina			10:00〜10:45 フローヨガ Mina
11:00	11：00〜11:45 エアロビクス中級 るみ	11：00〜11:45 マットピラティス SAEKO		11:00〜11:45 フローヨガ Mina			
12:00	12：00〜12:45 ダンスエアロ初級 るみ				12:00〜12:45 ほぐし&整う ローラーピラティス KAORI		
13:00	13:00〜13:45 ゆるめるヨガ Minami				13:00〜13:45 ボディリセット ストレッチ& リズムエクササイズ KAORI	13:00〜13:45 エアロビクス入門 SAYU	
14:00	14:00〜14:45 フローヨガ Minami					14:00〜14:45 ZUMBA SAYU	
15:00		15:00〜15:45 姿勢改善ピラティス KAORI					
16:00		16:00〜16:45 脂肪燃焼エクササイズ KAORI					
17:00							
18:00					18:00〜18:45 マットピラティス SAEKO		
19:00					19：00〜19:45 フロアバレエ SAEKO		
20:00							