

F.E.蟹江 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 7月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI 19:00～19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 20:00～20:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	9:55～10:55 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:10～12:10 (60) ヨガティス AIKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	9:55～10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:10～12:10 (60) 代謝UPフロ AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION® RIEKO	11:00～11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAE 13:00～13:45 (45) 優しいトランポリン HANAE 14:00～14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE 19:45～20:30 (45) ZUMBA NARUMI 20:45～21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	11:00～11:45 (45) ZUMBA® YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
7	8	9	10	11	12	13
10:00～10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 11:00～11:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI	9:55～10:55 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:10～12:10 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	9:55～10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:10～12:10 (60) 代謝UPフロ AIKO		11:00～11:45 (45) ZUMBA® YUKA	
19:30～20:15 (45) 初級エアロ KAKO 20:30～21:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	19:00～19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 20:00～20:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION® RIEKO	19:45～20:30 (45) ZUMBA NARUMI 20:45～21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
14	15	16	17	18	19	20
10:00～10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 11:00～11:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI	9:55～10:55 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:10～12:10 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	9:55～10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:10～12:10 (60) 代謝UPフロ AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION® RIEKO	11:00～11:45 (45) 美しいランニングエクササイズ HANAE 13:00～13:45 (45) penalty box® HANAE 14:00～14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE	11:00～11:45 (45) ZUMBA® YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
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	19:00～19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 20:00～20:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		19:45～20:30 (45) ZUMBA NARUMI 20:45～21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
21	22	23	24	25	26	27
10:00～10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 11:00～11:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI	13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	9:55～10:55 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:10～12:10 (60) 代謝UPフロ AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION® RIEKO	11:00～11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAE 13:00～13:45 (45) 優しいトランポリン HANAE 14:00～14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE	11:00～11:45 (45) ZUMBA® YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
19:30～20:15 (45) 初級エアロ KAKO 20:30～21:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	19:00～19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 20:00～20:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA			19:45～20:30 (45) ZUMBA NARUMI 20:45～21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
28	29	30	31			
10:00～10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 11:00～11:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI	9:55～10:55 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:10～12:10 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION® RIEKO			
19:30～20:15 (45) 初級エアロ KAKO 20:30～21:15 (45) リンパドレナージュ KAKO	19:00～19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA 20:00～20:45 (45) コアワークス・リベアクラス SHIZUKA					
					NEW ★★NEW LESSON★★ KAKOインストラクター 初級エアロ リンパドレナージュ	

*注意事項は別紙に記載します◎見てくださいね◎

	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