



# 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 10:15(45)	NARIKO K-POP 10:00(45)	きぬちゃん ZUMBA GOLD 10:00(45)	えりか シェイプupヨガ 10:00(45)	WAKAKO ZUMBA 10:00(45)	
11:00	SAYAKA STネーション 11:15(35)	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)		早川友規 ゼロメソッド 12:00(45)	
13:00		AYAKA バランスボール 13:00(45)			SAYAKA STサークル 13:00	AKIRA ZUMBA 13:15(45)
14:00			AKIRA ZUMBA 14:00(45)	SAYAKA 第1.3 ヨガサークル 14:00~15:30	AKIRA ZUMBA 14:15(45)	AKIRA フリーバイレ 14:15(45)
19:00	すみよ ZUMBA 19:00(45)	Yasu アニマルフロー 19:00(45)				

