

## 鳴子店スタジオレッスンスケジュール

時間	鳴子店スタジオレッスンスケジュール						
	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:00~9:45		9:00~09:45	09:00~09:45		
9:15		ボールリリース		リンパドレナージュ	フィットネスフラ		
9:30	9:30~10:30	KAGAMI	09:30~10:15	KAGAMI	REIKO		
9:45	アンチエイジングヨガ		Balance up'				
10:00		10:00~10:45	HITOMI	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
10:15	YUKO	バレトン		ダンスエクササイズ	ZUMBA	ピラティス	美ボディメイク ヨガ
10:30		KAGAMI	10:30~11:15	KAGAMI	REIKO	HITOMI	YUKO
10:45			マインドフルネスヨガ				
11:00		11:00~11:45	HITOMI	11:00~12:00	12:00~12:45		11:00~11:45
11:15		BODY BURRN!		バランスボール	姿勢調整ヨガ		美尻・体幹トレーニング
11:30		YUKO	11:30~12:15	エクササイズ	KAGAMI		きていみゆ
11:45			ZUMBA	SHIHO			
12:00		12:00~12:45	YURINA		12:00~12:45		12:00~12:45
12:15		パワーヨガ			ジャズダンス		HIP-HOP
12:30		yumiko	12:30~13:15		KAGAMI		きていみゆ
12:45	12:45~13:30		UTAGE FIT				
13:00	フィットネスフラ		YURINA	13:00~13:45			
13:15	REIKO			機能改善			
13:30				三浦啓子	13:30~14:15		
13:45	13:45~14:30				デトックス&リラックスヨガ		
14:00	初級エアロ		14:00~14:45		MARIE		
14:15	REIKO		バランスボール				
14:30			東仲理沙				
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00				19:00~19:45			
19:15				ZUMBA			
19:30				REIKO			
19:45							
20:00				20:00~20:45	20:00~20:45		
20:15				フィットネスフラ	パワーヨガ		
20:30				REIKO	yumiko		
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							