

F.E. 蟹江 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA					11:00~11:45 (45) ZUMBA A YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI		10:00~10:45 (45) ほぐし&リリース AIKO		12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		11:00~12:00 (60) 代謝UPフロー AIKO		13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	13:00~14:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI	13:00~13:45 (45) 美BODYトレーニング RIEKO	19:45~20:30 (45) ZUMBA A NARUMI		
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	14:00~15:00 (60) SALSATION® RIEKO	20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
8	9	10	11	12	13	14
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA		10:00~10:45 (45) ボディメンテヨガ AIKO	10:00~10:45 (45) ほぐし&リリース AIKO	11:00~11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAE	11:00~11:45 (45) ZUMBA A YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:00~12:00 (60) ヨガティス AIKO	11:00~12:00 (60) 代謝UPフロー AIKO	13:00~13:45 (45) 楽しいトランポリン HANAE		
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI		13:00~13:45 (45) 美BODYトレーニング RIEKO	14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE		13:00~14:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		14:00~15:00 (60) SALSATION® RIEKO			
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI		19:45~20:30 (45) ZUMBA A NARUMI		
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
15	16	17	18	19	20	21
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA		10:00~10:45 (45) ボディメンテヨガ AIKO	10:00~10:45 (45) ほぐし&リリース AIKO	11:00~11:45 (45) 美肌になるランニングエクササイズ HANAE	11:00~11:45 (45) ZUMBA A YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:00~12:00 (60) ヨガティス AIKO	11:00~12:00 (60) 代謝UPフロー AIKO	13:00~13:45 (45) penalty box® HANAE		
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	13:00~13:45 (45) 美BODYトレーニング RIEKO	14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE	12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	13:00~14:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		14:00~15:00 (60) SALSATION® RIEKO		13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI		19:45~20:30 (45) ZUMBA A NARUMI		
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
22	23	24	25	26	27	28
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA		10:00~10:45 (45) ボディメンテヨガ AIKO	10:00~10:45 (45) ほぐし&リリース AIKO	11:00~11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANAE	11:00~11:45 (45) ZUMBA A YUKA	
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA		11:00~12:00 (60) ヨガティス AIKO	11:00~12:00 (60) 代謝UPフロー AIKO	13:00~13:45 (45) 楽しいトランポリン HANAE		
	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO	13:00~13:45 (45) 美BODYトレーニング RIEKO	14:00~14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ® HANAE	12:30~13:15 (45) ピラティス MIYUKI	
	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI		14:00~15:00 (60) SALSATION® RIEKO		13:30~14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	19:30~20:15 (45) 初級エアロ NARUMI		19:45~20:30 (45) ZUMBA A NARUMI		
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	20:30~21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		20:45~21:30 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
29	30	31				
10:00~10:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	13:00~13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI	10:00~10:45 (45) ボディメンテヨガ AIKO				
11:00~11:45 (45) コアワークス・リペアクラス SHIZUKA	14:00~14:45 (45) ステップ MIYUKI	11:00~12:00 (60) ヨガティス AIKO				
	19:00~19:45 (45) タイ式ヨガ SHIZUKA	13:00~14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO				
	20:00~20:45 (45) コアワークス・リペアクラス 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				

*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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 GRIT CARDIO	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK

