F.E新西方　INSTRUCTOR　STUDIO　LESSON　3月

各レッスンお一人様2回まで予約可能。　但し、月2回のレッスンはお一人様1回の予約可能。　月5回のレッスンはお一人様3回まで予約可能。　定員に達しない場合、予約上限でも当日参加OK(事前予約不要)
当日参加の場合は、レッスン開始前に予約用紙を記入し、スタッフまでお伝え下さい。　但し、新規様・予約上限未満の方の予約があった場合は、その方が優先となります。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					19:00～19:45 (45) ボクシングエクササイズ YOSUKE 20:00～20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	12:30～13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
3	4	5	6	7	8	9
19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO	12:45～13:30(45) フィットボクシング KANAKO 13:45～14:30 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:10～19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI		13:00～13:45 (45) 筋膜リリース＆フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO	13:00～13:45 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI 14:00～14:45 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:00～19:45 (45) ボクシングエクササイズ YOSUKE 20:00～20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	11:30～12:15 (45) コアトレーニング NARUMI
10	11	12	13	14	15	16
19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	12:45～13:30(45) フィットボクシング KANAKO 13:45～14:30 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:10～19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	11:30～12:15 (45) 筋膜リリース MIYUKI 19:10～19:55 (45) ＺＵＭＢＡ® YUKA	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース＆フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO	19:00～19:45 (45) ボクシングエクササイズ YOSUKE 20:00～20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	12:30～13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
17	18	19	20	21	22	23
19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	12:45～13:30(45) フィットボクシング KANAKO 13:45～14:30 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:10～19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	19:10～19:55 (45) ＺＵＭＢＡ® YUKA	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース＆フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO	13:00～13:45 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI 14:00～14:45 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:00～19:45 (45) ボクシングエクササイズ YOSUKE 20:00～20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	11:30～12:15 (45) コアトレーニング NARUMI
24	25	26	27	28	29	30
19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	12:45～13:30(45) フィットボクシング KANAKO 13:45～14:30 (45) ＺＵＭＢＡ NARUMI 19:10～19:55 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	11:30～12:15 (45) 筋膜リリース MIYUKI 19:10～19:55 (45) ＺＵＭＢＡ® YUKA	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース＆フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) ステップ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO	19:00～19:45 (45) ボクシングエクササイズ YOSUKE 20:00～20:45 (45) シェイプアップヨガ YOSUKE	12:30～13:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
31						
19:00～19:45(45) フィットボクシング KANAKO 20:15～21:00 (45) K-POP RENA					★KANAKOインストラクター★ 実施曜日　追加決定！！ 毎週火曜日　12:45-13:30	

レッスンは定員各６名　≪ピラティスのみ定員５名≫　開始時刻の横(　　)内が実施する時間です。
ご予約はスタッフまでお申し出下さい。
★予約される会員様へ　…　インストラクターの急用、体調不良などで休講になる場合がございます。ご了承の上、ご予約をお願いします。予約のキャンセルは3日前までにスタッフに申し出て下さい。

FIT-AERO 【 桑名新西方店レッスンスケジュール① 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00～00:30 barre	00:00～00:30 LesMills SH'BAM	00:00～00:30 LesMills BODYCOMBAT	00:00～00:30 LesMills BODYBALANCE	00:00～00:30 GRIT CARDIO	00:00～00:30 LesMills BODYATTACK	00:00～00:30 barre
1:00	1:00～1:30 LesMills SH'BAM	1:00～1:30 LesMills BODYCOMBAT	1:00～1:30 LesMills BODYBALANCE	1:00～1:30 GRIT CARDIO	1:00～1:30 LesMills BODYATTACK	1:00～1:30 barre	1:00～1:30 LesMills SH'BAM
2:00	2:00～2:30 LesMills BODYCOMBAT	2:00～2:30 LesMills BODYBALANCE	2:00～2:30 GRIT CARDIO	2:00～2:30 LesMills BODYATTACK	2:00～2:30 barre	2:00～2:30 LesMills SH'BAM	2:00～2:30 LesMills BODYCOMBAT
3:00	3:00～3:30 LesMills BODYBALANCE	3:00～3:30 GRIT CARDIO	3:00～3:30 LesMills BODYATTACK	3:00～3:30 barre	3:00～3:30 LesMills SH'BAM	3:00～3:30 LesMills BODYCOMBAT	3:00～3:30 LesMills BODYBALANCE
4:00	4:00～4:30 GRIT CARDIO	4:00～4:30 LesMills BODYATTACK	4:00～4:30 barre	4:00～4:30 LesMills SH'BAM	4:00～4:30 LesMills BODYCOMBAT	4:00～4:30 LesMills BODYBALANCE	4:00～4:30 GRIT CARDIO
5:00	5:00～5:30 LesMills BODYATTACK	5:00～5:30 barre	5:00～5:30 LesMills SH'BAM	5:00～5:30 LesMills BODYCOMBAT	5:00～5:30 LesMills BODYBALANCE	5:00～5:30 GRIT CARDIO	5:00～5:30 LesMills BODYATTACK
6:00	6:00～6:30 barre	6:00～6:30 LesMills SH'BAM	6:00～6:30 LesMills BODYCOMBAT	6:00～6:30 LesMills BODYBALANCE	6:00～6:30 GRIT CARDIO	6:00～6:30 LesMills BODYATTACK	6:00～6:30 barre
7:00	7:00～7:30 LesMills SH'BAM	7:00～7:30 LesMills BODYCOMBAT	7:00～7:30 LesMills BODYBALANCE	7:00～7:30 GRIT CARDIO	7:00～7:30 LesMills BODYATTACK	7:00～7:30 barre	7:00～7:30 LesMills SH'BAM
8:00	8:00～8:30 LesMills BODYCOMBAT	8:00～8:30 LesMills BODYBALANCE	8:00～8:30 GRIT CARDIO	8:00～8:30 LesMills BODYATTACK	8:00～8:30 barre	8:00～8:30 LesMills SH'BAM	8:00～8:30 LesMills BODYCOMBAT
9:00	9:00～9:30 LesMills BODYBALANCE	9:00～9:30 GRIT CARDIO	9:00～9:30 LesMills BODYATTACK	9:00～9:30 barre	9:00～9:30 LesMills SH'BAM	9:00～9:30 LesMills BODYCOMBAT	9:00～9:30 LesMills BODYBALANCE
10:00	10:00～10:30 GRIT CARDIO	10:00～10:30 LesMills BODYATTACK	10:00～10:30 barre	10:00～10:30 LesMills SH'BAM	10:00～10:30 LesMills BODYCOMBAT	10:00～10:30 LesMills BODYBALANCE	10:00～10:30 GRIT CARDIO
11:00	11:00～11:30 LesMills BODYATTACK	11:00～11:30 barre	11:00～11:30 LesMills SH'BAM	11:00～11:30 LesMills BODYCOMBAT	11:00～11:30 LesMills BODYBALANCE	11:00～11:30 GRIT CARDIO	11:00～11:30 LesMills BODYATTACK
12:00	12:00～12:30 barre	12:00～12:30 LesMills SH'BAM	12:00～12:30 LesMills BODYCOMBAT	12:00～12:30 LesMills BODYBALANCE	12:00～12:30 GRIT CARDIO	12:00～12:30 LesMills BODYATTACK	12:00～12:30 barre

FIT-AERO 【 桑名新西方店レッスンスケジュール② 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 LesMills SH'BAM	13:00~13:30 LesMills BODYCOMBAT	13:00~13:30 LesMills BODYBALANCE	13:00~13:30 GRIT CARDIO	13:00~13:30 LesMills BODYATTACK	13:00~13:30 barre	13:00~13:30 LesMills SH'BAM
14:00	14:00~14:30 LesMills BODYCOMBAT	14:00~14:30 LesMills BODYBALANCE	14:00~14:30 GRIT CARDIO	14:00~14:30 LesMills BODYATTACK	14:00~14:30 barre	14:00~14:30 LesMills SH'BAM	14:00~14:30 LesMills BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:30 LesMills BODYBALANCE	15:00~15:30 GRIT CARDIO	15:00~15:30 LesMills BODYATTACK	15:00~15:30 barre	15:00~15:30 LesMills SH'BAM	15:00~15:30 LesMills BODYCOMBAT	15:00~15:30 LesMills BODYBALANCE
16:00	16:00~16:30 GRIT CARDIO	16:00~16:30 LesMills BODYATTACK	16:00~16:30 barre	16:00~16:30 LesMills SH'BAM	16:00~16:30 LesMills BODYCOMBAT	16:00~16:30 LesMills BODYBALANCE	16:00~16:30 GRIT CARDIO
17:00	17:00~17:30 LesMills BODYATTACK	17:00~17:30 barre	17:00~17:30 LesMills SH'BAM	17:00~17:30 LesMills BODYCOMBAT	17:00~17:30 LesMills BODYBALANCE	17:00~17:30 GRIT CARDIO	17:00~17:30 LesMills BODYATTACK
18:00	18:00~18:30 barre	18:00~18:30 LesMills SH'BAM	18:00~18:30 LesMills BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMills BODYBALANCE	18:00~18:30 GRIT CARDIO	18:00~18:30 LesMills BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:00~19:30 LesMills SH'BAM	19:00~19:30 LesMills BODYCOMBAT	19:00~19:30 LesMills BODYBALANCE	19:00~19:30 GRIT CARDIO	19:00~19:30 LesMills BODYATTACK	19:00~19:30 barre	19:00~19:30 LesMills SH'BAM
20:00	20:00~20:30 LesMills BODYCOMBAT	20:00~20:30 LesMills BODYBALANCE	20:00~20:30 GRIT CARDIO	20:00~20:30 LesMills BODYATTACK	20:00~20:30 barre	20:00~20:30 LesMills SH'BAM	20:00~20:30 LesMills BODYCOMBAT
21:00	21:00~21:30 LesMills BODYBALANCE	21:00~21:30 GRIT CARDIO	21:00~21:30 LesMills BODYATTACK	21:00~21:30 barre	21:00~21:30 LesMills SH'BAM	21:00~21:30 LesMills BODYCOMBAT	21:00~21:30 LesMills BODYBALANCE
22:00	22:00~22:30 GRIT CARDIO	22:00~22:30 LesMills BODYATTACK	22:00~22:30 barre	22:00~22:30 LesMills SH'BAM	22:00~22:30 LesMills BODYCOMBAT	22:00~22:30 LesMills BODYBALANCE	22:00~22:30 GRIT CARDIO
23:00	23:00~23:30 LesMills BODYATTACK	23:00~23:30 barre	23:00~23:30 LesMills SH'BAM	23:00~23:30 LesMills BODYCOMBAT	23:00~23:30 LesMills BODYBALANCE	23:00~23:30 GRIT CARDIO	23:00~23:30 LesMills BODYATTACK

FIT-AERO