

# 2019年 2月 日曜・祝日 スタジオレッスンスケジュール



レッスン内容 時間	週替わり 45分クラス 10:30~	初心者向け 30分クラス 11:30~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 12:15~	週替わり 45~50分クラス 13:00~	週替わり 45~60分クラス 14:00~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 14:00~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 15:15~
2/3 (日)	初級エアロ45 沖崎	エンジョイSTEP30 沖崎	ストレッチ30 石灰	初級STEP40 清家	RITMOS60 清家	ストレッチ30 DVD	ポール& ストレッチ30 DVD
2/10 (日)	初級エアロ45 雨宮	11:30~12:00 コンディショニング30 (申込み必要) 魚原	ストレッチ30 雨宮	13:00~14:00 ダンスエアロ60 (申込み必要) 魚原	15:30~16:30 健康ダイエットセミナー60 (申込み必要) 魚原	ストレッチ30 DVD	ポール& ストレッチ30 DVD
2/11 (月祝)	初級エアロ45 雨宮	エンジョイSTEP30 雨宮	ポール& ストレッチ30 雨宮	初級STEP40 前井	RITMOS60 前井	ポール& ストレッチ30 DVD	ストレッチ30 DVD
2/17 (日)	初級エアロ45 橋本	BODYPUMPテクニク30 橋本	ポール& ストレッチ30 石灰	初級STEP40 沖崎	BODYCOMBAT60 沖崎	ポール& ストレッチ30 DVD	ストレッチ30 DVD
2/24 (日)	初級エアロ45 沖崎	BODYCOMBAT30 沖崎	やさしいヨガ30 海老	初級エアロ& コンディショニング50 宮本	ピラティス60 宮本	ストレッチ30 DVD	ポール& ストレッチ30 DVD