

# 2018年 7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 40~50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~	週替わり プール
7/1 (日)	初級エアロ45 雨宮	エンジョイSTEP30 雨宮	ストレッチ30 雨宮	初級STEP40 沖崎	BODYCOMBAT60 沖崎	ポール& ストレッチ30 雨宮	黒田
7/8 (日)	初級エアロ45 清家	RITMOS45 清家	ストレッチ30 宮本	初級エアロ45 橋本	BODYPUMP45 橋本	ピラティス45 宮本	石築
7/15 (日)	美アンチエイジング45 海老	バランスボール30 雨宮	ストレッチ30 堀	初級STEP40 雨宮	初中級エアロ50 雨宮	ポール& ストレッチ30 堀	黒田
7/16 (月)	無料レッスン 10:30~11:15 橋本&松長	イベント 詳しくは掲示板を ご覧ください	ストレッチ30 石灰	イベント 詳しくは掲示板をご覧ください		ポール& ストレッチ30 石灰	南井
7/22 (日)	初級エアロ45 荒木	バランスボール30 荒木	ストレッチ30 海老	初級エアロ45 橋本	BODYPUMP45 橋本	やさしいヨガ30 海老	石築
7/29 (日)	初級エアロ45 荒木	エンジョイエアロ30 荒木	ストレッチ30 海老	BODYPUMP45 坂井	BODYCOMBAT45 坂井	やさしいヨガ30 海老	黒田