

# 2018年 4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 10:15~	初心者向け 30分クラス 11:15~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 12:00~	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
4/1 (日)	初級エアロ45 沖崎	エンジョイSTEP30 沖崎	ストレッチ30 沖崎	初級STEP40 清家	RITMOS60 清家	ポール& ストレッチ30 沖崎	黒田
4/8 (日)	初級エアロ45 沖崎	BODYCOMBAT30 沖崎	ストレッチ30 沖崎	初級STEP40 前井	RITMOS60 前井	ポール& ストレッチ30 沖崎	石築
4/15 (日)	初級エアロ45 雨宮	エンジョイSTEP30 雨宮	ストレッチ30 橋本	BODYPUMP45 坂井	BODYCOMBAT45 坂井	バランスボール30 橋本	黒田
4/22 (日)	初級エアロ45 橋本	エンジョイSTEP30 橋本	ストレッチ30 沖崎	初級STEP40 沖崎	BODYCOMBAT60 沖崎	ポール& ストレッチ30 橋本	石築
4/29 (日)	初級エアロ45 宮後	エンジョイSTEP30 雨宮	ストレッチ30 海老	初級エアロ45 荒木	中級エアロ60 雨宮	やさしいヨガ30 海老	岩口
4/30 (月 祝)	イベント 詳しくは掲示板をご覧ください		ストレッチ30 海老	イベント 詳しくは掲示板をご覧ください		お腹引締め ストレッチ30 海老	黒田