



2019年2月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土	
定休日	<p>有料レッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セルフアビアンガ～デコルテ編～(定員6名) キャミソールやタンクトップでお越しください。 ・ボディメイク(定員4名) ・ウォーキング(定員6名) ・鍼灸セルフマッサージ(定員10名) <p>※いずれもレッスン料は600円です。(チケットの併用可)</p>				<p>11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元</p> <p>12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田</p> <p>14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見</p> <p>14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見</p> <p>19:05 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>19:50 ~</p>	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>14:05 ~ 14:15 マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>14:50 ~ 15:00 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p> <p>15:40 ~</p>	
	3	4	5	6	7	8	9
定休日	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野</p>	<p>10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見</p> <p>10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見</p> <p>12:15 ~ 12:45 KETUトレ 竹野</p> <p>14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐</p> <p>18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田</p>	<p>11:10 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元</p> <p>19:05 ~ 19:50 オールアウト 中佐</p>	<p>11:10 ~ マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>12:15 ~ 13:00 セルフ マッサージ【若返り】 竹野幸</p> <p>13:00 ~ 13:15 ペルコン 勝見</p> <p>13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見</p> <p>14:15 ~ 14:45 KETUトレ 竹野</p> <p>18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元</p>	<p>11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元</p> <p>12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田</p> <p>14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見</p> <p>14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見</p> <p>19:05 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>19:50 ~ 20:00 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p> <p>20:40 ~</p>	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>14:05 ~ 14:50 マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>15:00 ~ 15:40 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p>	
	10	11	12	13	14	15	16
定休日	<p>11:10 ~ 11:50 KETUトレ ハイブリット 竹野</p> <p>☆プロテイン付き☆</p> <p>祝日営業</p> <p>10:00~17:00</p>	<p>10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見</p> <p>10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見</p> <p>12:15 ~ 12:45 KUBIRE 竹野</p> <p>14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐</p> <p>18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田</p>	<p>11:10 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>12:10 ~ 12:50 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p> <p>13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元</p> <p>19:05 ~ 19:50 オールアウト 中佐</p> <p>20:00 ~ 20:40 ボディメイク 中佐</p>	<p>12:10 ~ 12:55 マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>12:15 ~ 13:00 セルフ マッサージ【若返り】 竹野幸</p> <p>13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見</p> <p>13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見</p> <p>14:15 ~ 14:45 ボディメン テナンス 竹野</p> <p>18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元</p>	<p>11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元</p> <p>12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田</p> <p>14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見</p> <p>14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見</p> <p>19:05 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>19:50 ~</p>	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>14:05 ~ 14:50 マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>15:00 ~ 15:40 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p>	
	17	18	19	20	21	22	23
定休日	<p>11:15 ~ 11:45 ストレッチ ボール 橋元</p> <p>12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野</p>	<p>10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見</p> <p>10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見</p> <p>12:15 ~ 12:45 KETUトレ 竹野</p> <p>14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐</p> <p>18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田</p>	<p>11:10 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元</p> <p>14:10 ~ 14:50 ウォーキング 竹野</p> <p>19:05 ~ 19:50 オールアウト 中佐</p>	<p>11:10 ~ マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>12:10 ~ 12:50 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p> <p>13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見</p> <p>13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見</p> <p>14:15 ~ 14:45 KETUトレ 竹野</p> <p>18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元</p>	<p>11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元</p> <p>12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田</p> <p>14:05 ~ 14:15 ソラコン 中佐</p> <p>14:20 ~ 14:50 ショルトレ 中佐</p> <p>19:05 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>19:50 ~</p>	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>14:05 ~ 15:00 アロマ ヨガ 行田</p> <p>15:10 ~ 15:50 ボディメイク 中佐</p>	
	24	25	26	27	28	<p>時間変更や担当変更が ございます。 ご注意ください。</p>	
定休日	<p>11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐</p> <p>11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐</p> <p>12:10 ~ 12:50 ボディメイク 中佐</p> <p>14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 二井</p> <p>19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野</p>	<p>10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見</p> <p>10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見</p> <p>12:15 ~ 12:45 KETUトレ 竹野</p> <p>14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐</p> <p>18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田</p> <p>20:00 ~ 20:40 セルフアビアンガ～デコルテ編～ 行田</p>	<p>11:10 ~ 骨盤ヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元</p> <p>19:05 ~ 19:50 オールアウト 中佐</p> <p>20:00 ~ 20:40 ボディメイク 中佐</p>	<p>11:10 ~ マインドフル ネスヨガ 行田</p> <p>11:55 ~</p> <p>13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見</p> <p>13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見</p> <p>14:15 ~ 14:45 ボディメン テナンス 竹野</p> <p>18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元</p>			