



# 2019年4月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
定休日	1	2	3	4	5	6
	11:05~ 11:15 11:20~ 11:50	10:35~ 10:45 10:50~ 11:20	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:15~ 11:45	11:05~ 11:15 11:20~ 11:50
	筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	リズム ウォーク 橋元	筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐
		12:15 ~ 12:45	13:30 ~ 14:00	13:05~ 13:15 13:20~ 13:50	12:20 ~ 13:20	12:15 ~ 12:45
		KETUトレ 竹野 姿勢美 中佐	ソフト エアロ 橋元	ベルコン 勝見 ペルトレ 勝見	アロマ ヨガ 行田	コーディ ネーション 二井
	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45		14:15 ~ 14:45	14:05~ 14:15 14:20~ 14:50	14:05 ~ 14:50
	コーディ ネーション 二井 KETUトレ 竹野	姿勢美 中佐 アロマ ヨガ 行田	オール アウト 中佐	ストレッチ ポール 橋元 ソフト エアロ 橋元	ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見 骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田
19:05 ~ 19:50	18:50 ~ 19:50	19:05 ~ 19:50	18:20 ~ 18:50	19:05 ~ 19:50		
7	8	9	10	11	12	13
11:05~ 11:15 11:20~ 11:50	10:35~ 10:45 10:50~ 11:20	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:15~ 11:45	11:05~ 11:15 11:20~ 11:50
筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	リズム ウォーク 橋元	筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	
	12:15 ~ 12:45	13:30 ~ 14:00	13:05~ 13:15 13:20~ 13:50	12:20 ~ 13:20	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 12:45
	KETUトレ 竹野 姿勢美 中佐	ソフト エアロ 橋元	ベルコン 勝見 ペルトレ 勝見	アロマ ヨガ 行田	コーディ ネーション 二井	
14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45		14:15 ~ 14:45	14:05~ 14:15 14:20~ 14:50	14:05 ~ 15:00	
コーディ ネーション 二井 KETUトレ 竹野	姿勢美 中佐 アロマ ヨガ 行田	オール アウト 中佐	KETUトレ 竹野 ソフト エアロ 橋元	ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見 骨盤ヨガ 行田	アロマ ヨガ 行田	
19:05 ~ 19:50	18:50 ~ 19:50	19:05 ~ 19:50	18:20 ~ 18:50	19:05 ~ 19:50	15:10 ~ 15:50	
		20:00 ~ 20:40		20:00 ~ 20:40	セルフ アピアンガ ~この腕編~ 竹田	お灸セミナー 東洋医学 入門編 竹田
					有料	有料
14	15	16	17	18	19	20
11:05~ 11:15 11:20~ 11:50	10:30 ~ 11:00	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:15~ 11:45	
筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	ストレッチ ポール 橋元	骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	リズム ウォーク 橋元		
	12:15 ~ 12:45	13:30 ~ 14:00	13:05~ 13:15 13:20~ 13:50	12:20 ~ 13:20	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 12:45
	呼吸 橋元	ソフト エアロ 橋元	ベルコン 勝見 ペルトレ 勝見	アロマ ヨガ 行田	コーディ ネーション 二井	
14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45	14:10 ~ 14:50	14:15 ~ 14:45	14:05~ 14:15 14:20~ 14:50	14:05 ~ 14:50	
コーディ ネーション 二井 KETUトレ 竹野	姿勢美 中佐 アロマ ヨガ 行田	外反母趾 竹野	KETUトレ 竹野 お灸セミナー 東洋医学 入門編 竹田	ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見 骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	
19:05 ~ 19:50	18:50 ~ 19:50	19:05 ~ 19:50	15:10 ~ 15:50	19:05 ~ 19:50	15:00 ~ 15:40	
	20:00 ~ 20:40		セルフ アピアンガ ~この腕編~ 竹田	ソフト エアロ 橋元	セルフ アピアンガ ~この腕編~ 竹田	
			有料		有料	
21	22	23	24	25	26	27
11:05~ 11:15 11:20~ 11:50	10:35~ 10:45 10:50~ 11:20	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:10~ 11:55	11:15~ 11:45	11:05~ 11:15 11:20~ 11:50
筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	リズム ウォーク 橋元	筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐	
	12:15 ~ 12:45	12:10 ~ 12:50	13:05~ 13:15 13:20~ 13:50	12:20 ~ 13:20	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 12:45
	KETUトレ 竹野	セルフ アピアンガ ~この腕編~ 行田	ベルコン 勝見 ペルトレ 勝見	アロマ ヨガ 行田	コーディ ネーション 二井	
14:15 ~ 14:45	13:10 ~ 13:50	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	14:05~ 14:15 14:20~ 14:50	14:05 ~ 15:00	
コーディ ネーション 二井 KETUトレ 竹野	外反母趾 竹野	ソフト エアロ 橋元	KETUトレ 竹野	ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見 骨盤ヨガ 行田	マインドフル ネスヨガ 行田	
19:05 ~ 19:50	14:15 ~ 14:45	19:05 ~ 19:50	18:20 ~ 18:50	19:05 ~ 19:50	15:10 ~ 15:50	
	姿勢美 中佐 アロマ ヨガ 行田	オール アウト 中佐	ソフト エアロ 橋元	骨盤ヨガ 行田	アロマ ヨガ 行田	
	18:50 ~ 19:50	20:00 ~ 20:40	20:00 ~ 20:40		15:10 ~ 15:50	
		セルフ アピアンガ ~この腕編~ 竹田	セルフ アピアンガ ~この腕編~ 竹田		ボディメイク 中佐	
			有料		有料	
28	29	30	1	2	3	4
定休日	ゴールデンウィークは					
	カラダWeek 知って、実践、美しく レッスン内容は近日公開					
身体のことをより気にする1週間にしましょう						