



# 2020年4月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
定休日	<b>有料レッスンについて 定員 4名</b> ・ボディメイク 中佐 ・遠赤外線ストレッチ 二井 ・バランスボール 竹野  ※レッスン料は 600円 (チケット使用可) <b>詳しくは別紙参照ください</b>		<b>1 New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>ピラティス</b> 佐藤 13:15 ~ 13:45 <b>KETUから KUBIRE</b> 竹野 14:35 ~ 14:45 <b>ペルコン</b> 二井 14:50 ~ 15:20 <b>ペルトレ</b> 二井	<b>2</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 二井 11:20 ~ 11:50 <b>ニートレ</b> 二井  14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>3</b> 11:15 ~ 11:45 <b>リズム ウォーク</b> 橋元 13:00 ~ 14:00 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 14:35 ~ 14:45 <b>ソラコン</b> 中佐 14:50 ~ 15:20 <b>ショルトレ</b> 中佐	<b>4</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 14:15 ~ 14:45 <b>ピラティス</b> 佐藤	
			19:05 ~ 19:50 <b>オールアウト</b> 中佐	18:30 ~ 19:00 <b>ソフト エアロ</b> 橋元	19:00 ~ 20:00 <b>美姿勢ヨガ</b> 木下		
5	6	7	8	9	10	11	
定休日	11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>ソフト エアロ</b> 小松崎 14:15 ~ 14:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井	<b>New</b> 10:30 ~ 11:30 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 12:10 ~ 12:50 <b>遠赤外線付 ストレッチ ~ 肩編</b> 二井 13:05 ~ 13:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 11:05 ~ 11:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>KETUから KUBIRE</b> 竹野 14:35 ~ 14:45 <b>ペルコン</b> 二井 14:50 ~ 15:20 <b>ペルトレ</b> 二井	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>ソラコン</b> 二井 11:20 ~ 11:50 <b>ショルトレ</b> 二井 13:10 ~ 13:50 <b>バランス ボール(初級)</b> 竹野 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>リズム ウォーク</b> 橋元 13:00 ~ 14:00 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 14:35 ~ 14:45 <b>筋膜リリース</b> 中佐 14:50 ~ 15:20 <b>ニートレ</b> 中佐	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 14:05 ~ 14:45 <b>リズム フィット</b> 中佐	
	19:05 ~ 19:50 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 19:05 ~ 19:50 <b>KUBIRE</b> 勝見	19:05 ~ 19:50 <b>オールアウト</b> 中佐	18:30 ~ 19:00 <b>ソフト エアロ</b> 橋元	19:00 ~ 20:00 <b>美姿勢ヨガ</b> 木下		
12	13	14	15	16	17	18	
定休日	11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>ソフト エアロ</b> 小松崎 14:15 ~ 14:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 15:10 ~ 15:50 <b>ボディメイク</b> 中佐	<b>New</b> 10:30 ~ 11:30 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 13:05 ~ 13:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>ピラティス</b> 佐藤 13:15 ~ 13:45 <b>KETUから KUBIRE</b> 竹野 14:35 ~ 14:45 <b>ペルコン</b> 二井 14:50 ~ 15:20 <b>ペルトレ</b> 二井	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 二井 11:20 ~ 11:50 <b>ニートレ</b> 二井 13:10 ~ 13:50 <b>バランス ボール(初級)</b> 竹野 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>リズム ウォーク</b> 橋元 13:00 ~ 14:00 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 14:35 ~ 14:45 <b>ソラコン</b> 中佐 14:50 ~ 15:20 <b>ショルトレ</b> 中佐	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 12:10 ~ 12:50 <b>遠赤外線付 ストレッチ ~ 肩編</b> 二井 13:15 ~ 13:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 14:15 ~ 14:45 <b>ピラティス</b> 佐藤	
	19:05 ~ 19:50 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 19:05 ~ 19:50 <b>KUBIRE</b> 勝見	<b>New</b> 19:05 ~ 19:50 <b>オールアウト</b> 中佐 20:10 ~ 20:50 <b>ボディメイク</b> 中佐	<b>New</b> 18:30 ~ 19:00 <b>ソフト エアロ</b> 橋元	<b>New</b> 19:00 ~ 20:00 <b>美姿勢ヨガ</b> 木下		
19	20	21	22	23	24	25	
定休日	11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>ソフト エアロ</b> 小松崎 14:15 ~ 14:45 <b>コーディ ネーション</b> 中佐 19:05 ~ 19:50 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 10:30 ~ 11:30 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 13:05 ~ 13:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>ピラティス</b> 佐藤 13:15 ~ 13:45 <b>KETUから KUBIRE</b> 竹野 14:35 ~ 14:45 <b>ペルコン</b> 二井 14:50 ~ 15:20 <b>ペルトレ</b> 二井	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>ソラコン</b> 二井 11:20 ~ 11:50 <b>ショルトレ</b> 二井 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野 17:30 ~ 18:10 <b>遠赤外線付 ストレッチ ~ 肩編</b> 二井	<b>New</b> 11:15 ~ 11:45 <b>リズム ウォーク</b> 橋元 13:00 ~ 14:00 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 14:35 ~ 14:45 <b>筋膜リリース</b> 中佐 14:50 ~ 15:20 <b>ニートレ</b> 中佐	<b>New</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 14:05 ~ 14:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 15:10 ~ 15:50 <b>ボディメイク</b> 中佐	
	20:00 ~ 20:40 <b>バランス ボール(中級)</b> 竹野	<b>New</b> 19:05 ~ 19:50 <b>KUBIRE</b> 勝見	<b>New</b> 19:05 ~ 19:50 <b>オールアウト</b> 中佐	<b>New</b> 18:30 ~ 19:00 <b>ソフト エアロ</b> 橋元	<b>New</b> 19:00 ~ 20:00 <b>美姿勢ヨガ</b> 木下		
26	27	28	29	30			
定休日	11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 中佐 11:20 ~ 11:50 <b>姿勢美</b> 中佐 13:15 ~ 13:45 <b>ソフト エアロ</b> 小松崎 14:15 ~ 14:45 <b>コーディ ネーション</b> 二井 19:05 ~ 19:50 <b>KETUトレ</b> 竹野 20:00 ~ 20:40 <b>バランス ボール(中級)</b> 竹野	<b>New</b> 10:30 ~ 11:30 <b>ベーシック ヨガ</b> 角谷 13:05 ~ 13:45 <b>リズム フィット</b> 中佐 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>祝日営業</b> 10:00 ~ 17:00	<b>祝日営業</b> 14:15 ~ 14:45 <b>KETUトレ</b> 竹野	<b>祝日営業</b> 11:05 ~ 11:15 <b>筋膜リリース</b> 二井 11:20 ~ 11:50 <b>ニートレ</b> 二井 18:30 ~ 19:00 <b>ソフト エアロ</b> 橋元		