

# 1月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
		13:15~14:00ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:15~15:00脂肪燃焼エアロ(渡邊)	★ボディジャム新曲開始★ 19:00~20:00ボディジャム45&テック(渡邊) 20:15~21:00ZUMBA(渡邊)	【NEW】 18:45~19:15ボディコンバット30(土居) 19:30~20:00【有料】ピラティス(千代延)	11:15~12:00【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:30~13:00ボディコンバット30(土居) ★メガダンス新曲開始★ 14:45~15:30メガダンス45(渡邊) 15:45~16:30ZUMBA	13:15~14:15ボディジャム45&テック(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
9【祝】	10	11	12	13	14	15
	13:15~14:00エンジョイエアロ(渡邊) 14:15~15:00ボディジャム45(渡邊) 【NEW 限定5名】 15:15~15:30ストレッチポール(渡邊)	★ボディアタック新曲開始★ 13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊)	10:15~10:35コアトレ(渡邊) 10:50~11:40脂肪燃焼エアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00メガダンス45(渡邊)	13:00~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 14:00~14:45ボディバランス45※ST(渡邊) 18:45~19:15ボディコンバット30(土居) 19:30~20:00【有料】ピラティス(千代延)	11:15~12:00【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:30~13:00ボディコンバット30(土居) 13:15~14:00ダンスエアロ(渡邊) 14:15~15:30メガダンス45(渡邊)	
16	17	18	19	20	21	22
13:15~13:45ボディコンバット30(土居) 14:00~14:45ダンスエアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	13:15~14:00エンジョイエアロ(渡邊) 14:15~15:00ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 15:15~15:30ストレッチポール(渡邊) 19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊)	10:00~10:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 10:45~11:35脂肪燃焼エアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00ZUMBA(渡邊)	18:45~19:15ボディコンバット30(土居) 19:30~20:00【有料】ピラティス(千代延)	11:15~12:00【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:30~13:00ボディコンバット30(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	13:15~14:15ボディジャム(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
23	24	25	26	27	28	29
13:15~13:45ボディコンバット30(土居) 14:00~14:45ダンスエアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 【NEW 限定4名】 19:00~19:30コンディショニングエクササイズ(福山)	13:15~14:00エンジョイエアロ(渡邊) 14:15~15:00ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 15:15~15:30ストレッチポール(渡邊)	13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊) 【限定4名】 14:45~15:15コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:00【有料】ピラティス(千代延)	10:00~10:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 10:45~11:35脂肪燃焼エアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00メガダンス45(渡邊)	18:45~19:15ボディコンバット30(土居) 19:30~20:00【有料】ピラティス(千代延)	11:15~12:00【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:30~13:00ボディコンバット30(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	
30	31	<p><b>ボディジャム、ボディバランス、ボディアタック、メガダンス新曲開始!!</b>  <b>音楽と動きが変わります!新しい事をはじめてみませんか??</b>            ※プログラムは変更になる場合がございます。            ※WEBご予約は1週間前からお願い致します。枠が空いていれば、ご予約がなくてもご参加頂けます。            ※土曜日、日曜日、祝日の参加をご希望される方は、ご予約をおススメ致します。            ※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。</p>				