４月レッスン予定表

ボディコンバット(格闘技)、ボディジャム（ダンス）、ボディバランス（太極拳、ヨガ、ピラティス）、ボディアタック(有酸素と筋力強化)、
メガダンス(ダンス)新曲開始!!音楽と動きが変わります!!新しい事をはじめませんか!!

※定員15名に変更いたしました。
※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週間前からでお願いいたします。当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。
※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。
※有料会員様が優先となりますが、全ての方参加可能クラス出来ました!!

月	火	水	木	金	土	日
					1 11:00～11:45【有料】ヨガ（SAYAKA） ★ボディコンバット新曲開始★ 12:00～12:30ボディコンバット30(土居)	2 ★ボディジャム新曲開始★ 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)
3 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	4 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 14:50～15:05ストレッチポール(渡邊) 19:00～19:30ボディコンバット30(土居)	5 ★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) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15歩く・走るトレーニング(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	6	7 13:00～13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス 限定5名】 13:45～14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	8 11:00～11:45【有料】ヨガ（SAYAKA） 12:00～12:45ボディコンバット45(土居) 14:00～14:45ダンスエアロ(渡邊) ★メガダンス新曲開始★ 15:00～15:45メガダンス45(渡邊)	9
10 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 【全ての参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	11 13:00～13:45ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス 限定5名】 14:00～14:30姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:00～19:45【有料】ヨガ（SAYAKA）	12 【全ての参加可能クラス】 11:00～11:30歩く・走るトレーニング(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	13 10:00～10:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 10:45～11:30初中級エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～21:00ZUMBA(渡邊)	14 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス 限定5名】 18:45～19:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	15 11:00～11:45【有料】ヨガ（SAYAKA） 12:00～12:45ボディコンバット45(土居) 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	16 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)
17 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	18 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 14:50～15:05ストレッチポール(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	19 13:00～13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45～14:30ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15歩く・走るトレーニング(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	20 10:15～10:35コアトレ(渡邊) 10:45～11:30中級エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 【全ての参加可能クラス】 20:15～20:45リラックスヨガ(渡邊)	21 13:00～13:45ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス 限定5名】 14:00～14:30姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	22 11:00～11:45【有料】ヨガ（SAYAKA） 12:00～12:45ボディコンバット45(土居) 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	23
24 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	25 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 14:50～15:05ストレッチポール(渡邊) 19:00～19:45【有料】ヨガ（SAYAKA）	26 13:00～13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45～14:30ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15歩く・走るトレーニング(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	27 【全ての参加可能クラス】 10:00～10:30リラックスヨガ(渡邊) 10:45～11:30初中級エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	28 13:00～13:45ボディコンバット45(土居) 14:00～14:45メガダンス45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス 限定5名】 18:45～19:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	29【祝】 11:00～11:45【有料】ヨガ（SAYAKA）	30