

8月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	2 12:15～12:45ボディコンバット30(土居) 13:00～13:45ZUMBA(渡邊) 14:00～14:30ボディアタック30(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)	3 13:00～13:30サーキットトレーニング(渡邊) 13:45～14:30エンジョイエアロ(渡邊)	4 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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】 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)	5 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～13:00ボディコンバット60(土居) 14:00～14:45ダンスエアロ(渡邊) 15:00～15:45メガダンス45(渡邊)	6 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)
7 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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)	8 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 【全ての方参加可能クラス】 13:00～13:30姿勢改善体幹トレーニング(越野) 13:45～14:30ボディコンバット45(土居) 19:00～19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	9 【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)	10 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) 【全ての参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(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)	11【祝】	12 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～13:00ボディコンバット60(土居)	13
14	15	16 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	17 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) 【全ての参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 20:15～20:45リラククスヨガ	18 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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】 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)	19 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～13:00ボディコンバット60(土居) 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	20
21 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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)	22 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 19:00～19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	23 12:00～12:30ボディコンバット30(土居) 12:45～13:30ZUMBA(渡邊) 13:45～14:15ボディアタック30(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00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)	24 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) 【全ての参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	25 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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】 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)	26 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～13:00ボディコンバット60(土居) 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	27 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)
28 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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)	29 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 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】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	30 12:15～12:45ボディコンバット30(土居) 13:00～13:45ZUMBA(渡邊) 14:00～14:30ボディアタック30(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)	31 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～21:00ボディバランス45※FX(渡邊)			