

# 1月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日	
1	2 1/16(火)はすべての方参加OK ご予約開始日 1月1日(月)10:00～ スペシャル、スタジオ会員様、無料 1月5日(金)14:00～ 上記以外の会員様、無料 会員外の方、何本参加されても1,100円 お申込みは、公式ラインにて	3	4	5 【全ての方参加可能クラス】 14:00～14:30姿勢改善体幹トレーニング(越野)  ★ボディコンバット新曲開始★ 18:15～19:15ボディコンバット(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	6 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居) ★メガダンス新曲開始★ 14:00～14:45メガダンス45(渡邊) 【限定8名】 15:00～15:15ストレッチボール(渡邊)	7 ★ボディジャム新曲開始★ 13:00～13:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 14:45～15:30エンジョイエアロ(渡邊)	
8【祝】	9 【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リラクセスヨガ(渡邊)  19:00～19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	10 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 12:00～12:45ボディコンバット45(土居)  14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) ★ボディアタック新曲開始★ 15:15～15:45ボディアタック30(渡邊)  19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	11  13:00～13:30ピラティスポクササイズ(渡邊) 13:45～14:30脂肪燃焼エアロ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15 DANCE(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 DANCE(渡邊)	12 【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)  18:15～19:15ボディコンバット(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	13 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)   16:15～17:15メガダンス(渡邊)	14	
15 【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ピラティスポクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30 DANCE(渡邊)  19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	16 【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) 15:00～15:30リラクセスヨガ(渡邊)  18:45～19:30ボディコンバット45(土居) 19:35～19:55目指せ、体幹美人(越野)	17 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 12:00～12:45ボディコンバット45(土居)   19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	18  13:00～13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00～14:30ボディアタック30(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 14:45～15:15ボディバランス30※ST(渡邊)  19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	19 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 11:25～11:55 DANCE(渡邊) 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)  18:15～19:15ボディコンバット(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	20 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)  12:45～13:45ボディコンバット(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】 15:00～15:30 DANCE(渡邊)	21	
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!!  13:15～13:45ピラティスポクササイズ(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)	23 【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リラクセスヨガ(渡邊)  19:00～19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	24 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 12:00～12:45ボディコンバット45(土居)  14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45ボディアタック30(渡邊)  19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	25   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)	26 【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)  18:15～19:15ボディコンバット(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	27 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)   16:15～17:15メガダンス(渡邊)	28	
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!!  19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	30 【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リラクセスヨガ(渡邊)  18:45～19:30ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 19:35～19:55目指せ、体幹美人(越野)	31 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 12:00～12:45ボディコンバット45(土居)   19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p>★NEWプログラム開始『DANCE』今月は、全ての方がご参加いただけます!! ★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!!</p> <p>※定員15名となります。 ※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!!</p>				