

2月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>★2/5(月)はすべての方参加OK 会員様は無料 会員外の方は何本参加されても1,100円 ご予約開始日 1月24日(水)10:00~WEBにて スペシャル、スタジオ会員様は無料 1月26日(金)10:00~公式ライン、お電話、店頭にて 上記以外の会員様は無料、会員外の方何本参加されても1,100円</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!!</p>			<p>1</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 【限定8名】 20:15~20:30ストレッチポール(渡邊)</p>	<p>2</p> <p>【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)</p>	<p>3</p> <p>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)</p>	<p>4</p>
			<p>5</p> <p>【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ピラティスボクササイズ(渡邊) 13:45~14:15簡単エアロ(渡邊) 14:30~15:00 DANCE(渡邊) 15:15~15:45ボディバランス30※ST(渡邊) 19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>6</p> <p>【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) 【全ての方参加可能クラス】 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>7</p> <p>【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)</p>	<p>8</p>
<p>12【祝】</p>	<p>13</p> <p>【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) 【全ての方参加可能クラス】 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>14</p> <p>【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) 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)</p>	<p>15</p> <p>13:00~13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00~15:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 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)</p>	<p>16</p> <p>【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)</p>	<p>17</p> <p>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)</p>	<p>18</p>
<p>19</p> <p>【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ピラティスボクササイズ(渡邊) 13:45~14:15簡単エアロ(渡邊) 14:30~15:00 DANCE(渡邊) 15:15~15:45ボディバランス30※ST(渡邊) 19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>20</p> <p>【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) 【全ての方参加可能クラス】 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>21</p> <p>【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>	<p>22</p> <p>13:00~13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 【限定8名】 15:00~15:15ストレッチポール(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>23【祝】</p> <p>10:00~11:00エンジョイエアロ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 11:15~12:15ボディジャム(渡邊) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>24</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>25</p>
<p>26</p> <p>【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) 19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>27</p> <p>【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) 【全ての方参加可能クラス】 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 15:00~15:30リラックスヨガ(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)</p>	<p>28</p> <p>【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>	<p>29</p> <p>13:00~13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00~14:30ボディアタック30(渡邊) 14:45~15:15 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00 DANCE(渡邊)</p>			