

# 4月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00簡単エアロ(渡邊)	<b>2</b> 【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) ★ボディジャム新曲開始★ 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) ★ボディコンバット新曲開始★ 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簡単ピラティス(越野)	<b>3</b> 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>4</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム45&テック(渡邊) 【限定8名】 20:15～20:30ストレッチポール(渡邊)	<b>5</b> 【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メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15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)	<b>6</b> 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	<b>7</b>
<b>8</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00脂肪燃焼エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディコンバット(土居)	<b>9</b> 【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)	<b>10</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 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)	<b>11</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	<b>12</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15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)	<b>13</b> 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	<b>14</b>
<b>15</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00簡単エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディコンバット(土居)	<b>16</b> 【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簡単ピラティス(越野)	<b>17</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 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)	<b>18</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45 DANCE(渡邊)	<b>19</b> 【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)	<b>20</b> 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)	<b>21</b> 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)
<b>22</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00脂肪燃焼エアロ(渡邊) 19:00～20:00ボディコンバット(土居)	<b>23</b> 【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)	<b>24</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 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)	<b>25</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45 DANCE(渡邊) 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)	<b>26</b> 【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)	<b>27</b> 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)	<b>28</b>
<b>29【祝】</b>	<b>30</b> 【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簡単ピラティス(越野)	<p>★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)、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>				