

5月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>全てのお客様1レッスン無料体験できます!!</p> <p>スタッフまでお問い合わせ下さい!!</p> <p>※但し、有料レッスン以外となります。</p>		<p>1</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>14:15~15:00メガダンス45(渡邊)</p> <p>15:15~15:45 DANCE(渡邊)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>2</p> <p>14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>15:15~16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15~21:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p>	<p>3【祝】</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>4【祝】</p>	<p>5【祝】</p>
<p>6【祝】</p>	<p>7</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>15:00~15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>18:45~19:30ボディコンバット45(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>19:35~19:55簡単ピラティス(越野)</p>	<p>8</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>9</p> <p>14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>15:15~16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>10</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>11</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p> <p>12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p> <p>14:00~14:45メガダンス45(渡邊)</p> <p>【限定8名】</p> <p>15:00~15:30ストレッチボール(渡邊)</p>	<p>12</p>
<p>13</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:00~10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:15~15:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p> <p>15:15~16:00中級エアロ(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>14</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>15:00~15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>15</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>16</p> <p>14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>15:15~16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15~20:45 DANCE(渡邊)</p>	<p>17</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:00~14:30 DANCE(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>14:45~15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>18</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p> <p>12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>19</p>
<p>20</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:00~10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:15~15:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>21</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>15:00~15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>18:45~19:30ボディコンバット45(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>19:35~19:55簡単ピラティス(越野)</p>	<p>22</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>23</p> <p>14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>15:15~16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15~20:45 DANCE(渡邊)</p>	<p>24</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:00~14:30 DANCE(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>14:45~15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>25</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p> <p>12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>26</p> <p>13:15~14:15ボディジャム(渡邊)</p> <p>14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)</p>
<p>27</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:00~10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:15~15:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p> <p>15:15~16:00中級エアロ(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>28</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>15:00~15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>29</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>30</p> <p>14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>15:15~16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>31</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】</p> <p>13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>※定員15名</p> <p>※プログラムは変更になる場合がございます。</p> <p>※WEBご予約は1週間前からお願いいたします。</p> <p>※WEBご予約は1週間前からお願いいたします。</p> <p>※WEBご予約は1週間前からお願いいたします。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円</p> <p>※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。</p>	