

# 6月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<b>1レッスン無料体験できます!! スタッフまでお問い合わせ下さい!!</b>					1 11:00~11:45【有料】ヨガ (SAYAKA)	2
<p>※定員15名            ※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>						
3 【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初中級エアロ(渡邊)  19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	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!! 13:00~13:45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リラックスヨガ(渡邊)  19:00~19:45【有料】ヨガ (SAYAKA)	5 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く)    19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	6   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)	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!!  14:00~14:30ボディコンバット30(土居) 【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)  19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	8 11:00~11:45【有料】ヨガ (SAYAKA)  12:45~13:45ボディコンバット(土居)	9
10 【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初中級エアロ(渡邊)  19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	11 【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簡単ピラティス (越野)	12 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く)    19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	13   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)	14 【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)  19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	15 11:00~11:45【有料】ヨガ (SAYAKA)	16 10:15~11:15ボディジャム(渡邊) 11:30~12:30エンジョイエアロ(渡邊)
17 【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初中級エアロ(渡邊)  19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	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!! 13:00~13:45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簡単ピラティス (越野)	19 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く)    19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	20   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)	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!!  13:00~13:45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)  19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	22 11:00~11:45【有料】ヨガ (SAYAKA)  12:45~13:45ボディコンバット(土居)	23 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)
24 【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初中級エアロ(渡邊)  19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	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!! 13:00~13:45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簡単ピラティス (越野)	26 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く)    19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	27   14:15~15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15~16:00ボディバランス45※ST(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!!  14:00~14:30ボディコンバット30(土居) 【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)  19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	29 11:00~11:45【有料】ヨガ (SAYAKA)  12:45~13:45ボディコンバット(土居)	30