

8月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	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!! 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)	【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) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	12:45～13:45ボディコンバット(土居) 14:15～15:00メガダンス45(渡邊)	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)
5	6	7	8	9	10	11
【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)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:45エンジョイエアロ(渡邊) 15:00～15:30ボディジャム30(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野) 11:20～11:50ボディコンバット30(土居) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45ボディバランス30※ST(渡邊)	【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) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	11:45～12:30 ZUMBA(渡邊) 12:45～13:45ボディコンバット(土居) 14:00～14:30ボディバランス30※ST(渡邊)	
12【祝】	13	14	15	16	17	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!! 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) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	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エンジョイエアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディジャム45(渡邊)	
19	20	21	22	23	24	25
【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) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:45エンジョイエアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	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)	【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) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	12:45～13:45ボディコンバット(土居)	
26	27	28	29	30	31	
【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)	【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) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野) 11:20～11:50ボディコンバット30(土居) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45 DANCE(渡邊)	【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) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	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)	