

# 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】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!  15:15～16:00エンジョイエアロ(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)	<b>2</b>      19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>3</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう	<b>4</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!!  ★ボディコンバット新曲開始★ 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美ラティス(越野) 17:00～17:30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)	<b>5</b>     12:00～13:00ボディコンバット(土居)	<b>6</b>
<b>7</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!! 13:15～14:00初中級エアロ(渡邊) ★ボディジャム新曲開始★ 14:15～15:00ボディジャム45(渡邊) 15:15～16:00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)	<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!!   15:15～16:00エンジョイエアロ(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)	<b>9</b>   ★メガダンス新曲開始★ 14:15～15:00メガダンス45(渡邊) 15:15～15:45レスミルズダンス(渡邊)  19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>10</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう   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)	<b>11</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!!   14:00～14:30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美ラティス(越野) 17:00～17:30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)	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</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)  19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>15</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)	<b>16</b>      19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>17</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう   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) 20:15～20:45ボディバランス30※ST(渡邊)	<b>18</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!!   14:00～14:30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美ラティス(越野) 17:00～17:30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)	<b>19</b>   12:00～13:00ボディコンバット(土居) 13:15～14:00メガダンス45(渡邊) 14:15～14:45レスミルズダンス(渡邊)	<b>20</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>21</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!!  13:15～14:00エンジョイエアロ(渡邊) 14:15～15:00ボディジャム45(渡邊) 15:15～16:00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)	<b>22</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!!   15:15～16:00初中級エアロ(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)	<b>23</b>      19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>24</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう   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) 20:15～20:45レスミルズダンス(渡邊)	<b>25</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!!   14:00～14:30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美ラティス(越野) 17:00～17:30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)	<b>26</b>   12:00～13:00ボディコンバット(土居) 13:15～14:00メガダンス45(渡邊) 14:15～14:45レスミルズダンス(渡邊)	<b>27</b>
<b>28</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!!  13:15～14:00初中級エアロ(渡邊) 14:15～15:00ボディジャム45(渡邊) 15:15～16:00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)	<b>29【祝】</b>	<b>30</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20リラックスヨガ(渡邊)   19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p style="text-align: center;"><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></p> <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8日前の午前8:00～となります。            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 style="text-align: center;"><b>★ボディコンバット、ボディジャム、ボディバランス、メガダンスは新曲開始!!</b></p>			