

5月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p><u>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!!</u></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>1</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう</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ボディバランス30※ST(渡邊)</p>	<p>2</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>13:00～13:45メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:00～14:30レスミルズダンス(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15美ラティス(越野)</p> <p>17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>3【祝】</p> <p>10:00～11:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>11:15～12:15エンジョイエアロ(渡邊)</p>	<p>4【祝】</p>
5【祝】	6【祝】	7	8	9	10	11
		19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15～20:45メガダンス30(渡邊)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00～14:30ボディジャム30(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15美ラティス(越野)</p> <p>17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>12:00～13:00ボディコンバット(土居)</p> <p>13:15～14:00メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:15～14:45レスミルズダンス(渡邊)</p>	
12	13	14	15	16	17	18
<p>【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>13:15～14:00初中級エアロ(渡邊)</p> <p>14:15～15:00ボディジャム45(渡邊)</p> <p>15:15～16:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>15:15～16:00エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう</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>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>13:00～13:45メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15美ラティス(越野)</p> <p>17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>12:00～13:00ボディコンバット(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:00～14:30ストレッチ</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<p>【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>13:15～14:00エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:15～15:00ボディジャム45(渡邊)</p> <p>15:15～16:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>15:15～16:00初中級エアロ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15美ラティス(越野)</p> <p>17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>12:00～13:00ボディコンバット(土居)</p> <p>13:15～14:00メガダンス45(渡邊)</p> <p>14:15～14:45レスミルズダンス(渡邊)</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊)</p> <p>10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>15:15～16:00エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう</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レスミルズダンス(渡邊)</p>	<p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元氣な身体を作ろう!!</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15美ラティス(越野)</p> <p>17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>12:00～13:00ボディコンバット(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 14:00～14:30ストレッチ</p>	