

## 5月レッスン予定表

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