6月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
30 【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) 19:15～19:45ボディコンバット30(土居)		<p style="text-align: center;">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!!</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。 予約開始時間前でのご予約の場合は順番が後回しになりますのでご了承ください。 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がございます。				1
2 【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) 19:15～19:45ボディコンバット30(土居)	3 【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)	4 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	5 【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)	6 【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 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	7 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】 14:15～14:45 ストレッチ	8 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)
9 【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) 19:15～19:45ボディコンバット30(土居)	10 【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)	11 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	12 【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) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラククスヨガ(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)	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!! 14:00～14:45ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30 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)	14 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】 14:15～14:45 ストレッチ	15 10:00～10:45ボディジャム45(渡邊) 11:00～11:45エンジョイエアロ(渡邊)
16 【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) 19:15～19:45ボディコンバット30(土居)	17 【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)	18 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	19 【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 【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ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30 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)	21 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)	22
23 【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) 19:15～19:45ボディコンバット30(土居)	24 【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)	25 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	26 【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) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラククスヨガ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	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!! 14:00～14:45ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30 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)	28 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】 14:15～14:45 ストレッチ	29