

2月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
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!! ※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。 ※ピラティス(千代延)有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 ※ヨガ(平井)有料レッスン 会員様初回500円、2回目以降1,200円(会員様と同伴の場合はお1人1,000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。						1 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)
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) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	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!! 14:15～15:00ボディコンバット45(土居) 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 15:00～15:45 ZUMBA(渡邊) 16:30～17:20キッズスクール 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 Walkingから始めよう 16:30～17:20キッズスクール	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!! 14:15～14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30後ろ姿美人(越野) 17:00～17:30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 9:00～9:50キッズスクール 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体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ストレッチ	8
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初中級エアロ(渡邊) 14:15～15:00ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	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!! 14:15～15:00ボディコンバット45(土居) 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)	11【祝】 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 Walkingから始めよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 16:30～17:20キッズスクール 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～21:00メガダンス45(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!! 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後ろ姿美人(越野) 17:00～17:30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 9:00～9:50キッズスクール 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体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30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) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	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!! 14:15～15:00ボディコンバット45(土居) 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 10:15～11:30【有料】ヨガ(平井) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 15:00～16:00メガダンス(渡邊) 16:30～17:20キッズスクール 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 Walkingから始めよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラックスヨガ(渡邊) 16:30～17:20キッズスクール 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)	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!! 14:15～14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30後ろ姿美人(越野) 17:00～17:30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 9:00～9:50キッズスクール 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) 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ストレッチ	22
23【祝】	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!! 14:15～15:00ボディコンバット45(土居) 15:15～16:00エンジョイエアロ(渡邊)	25 10:15～11:30【有料】ヨガ(平井) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 16:30～17:20キッズスクール 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 Walkingから始めよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45ボディバランス30※ST(渡邊) 16:30～17:20キッズスクール 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	27 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30後ろ姿美人(越野) 17:00～17:30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 9:00～9:50キッズスクール 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体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ストレッチ	