

6月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	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!!	3 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10マシンピラティス【4名】	4	5 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	6 9:00～9:50キッズスクール	7 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)
13:00～13:45初中級エアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊)	13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:30ボディバランス30※ST(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00ほぐしとストレッチ		13:00～13:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 13:45～14:15レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00マシンピラティス【4名】	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00体幹*ストレッチ	
17:00～17:30学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野) 19:45～20:05マシンピラティス【4名】	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)	15:30～16:20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)		19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		
8	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!!	10 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10マシンピラティス【4名】	11	12 【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 9:00～9:50キッズスクール	14 13:00～14:00ボディジャム(渡邊) 14:15～15:15エンジョイエアロ(渡邊)
13:00～13:45初中級エアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊)	13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディバランス45※ST(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00ほぐしとストレッチ	14:00～14:45 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:55～15:25リラククスヨガ(渡邊) 15:30～16:20キッズスクール 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)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00マシンピラティス【4名】	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)	
17:00～17:30学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野) 19:45～20:05マシンピラティス【4名】	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)	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		
15	16 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊)	17 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10マシンピラティス【4名】	18	19 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	20 9:00～9:50キッズスクール	21
13:00～13:45初中級エアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊)	13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディバランス45※ST(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00ほぐしとストレッチ 15:15～16:00メガダンス45(渡邊)	14:00～14:45 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:55～15:25リラククスヨガ(渡邊) 15:30～16:20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)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00マシンピラティス【4名】	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00体幹*ストレッチ	
17:00～17:30学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野) 19:45～20:05マシンピラティス【4名】	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)	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		
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!!	24 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10マシンピラティス【4名】	25	26 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	27 9:00～9:50キッズスクール	28
13:00～13:45初中級エアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊)	13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:15～15:00ボディバランス45※ST(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00ほぐしとストレッチ 15:15～16:00メガダンス45(渡邊)	14:00～14:45 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:55～15:25リラククスヨガ(渡邊) 15:30～16:20キッズスクール 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	13:00～13:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 13:45～14:15レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00マシンピラティス【4名】	【全ての方参加可能クラス】 14:30～15:00体幹*ストレッチ	
17:00～17:30学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野) 19:45～20:05マシンピラティス【4名】	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)	19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)		
29	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!!		マシンピラティス無料グループレッスン開始!! 定員4名の為、要予約			
13:00～13:45初中級エアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊)	13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディバランス45※ST(渡邊)		※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。 予約開始時間前ま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 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。			
17:00～17:30学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野) 19:45～20:05マシンピラティス【4名】						