



# 2020年 6月 スタジオレッスンスケジュール 【定員15名】

6月15日(月) ~ START

	月	火	水	木	金	土	日	
	メイン	メイン	メイン		メイン	メイン	メイン	
10:00		10:00~10:30 ボクシングエアロ		6月 ラテンエアロ  休館日	10:00~10:30 かんたんステップ			
11:00						11:00~11:45 エアリアルヨガ ストレッチ	11:00~11:45 サーキットトレーニング	11:00~11:45 格闘技エアロ
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 三本木しのぶ	11:00~12:00 美ボデイヨガ 山内志穂	11:00~11:45 バレトン 三本木しのぶ			11:00~12:00		
13:00								
14:00	14:00~14:45 格闘技エアロ	14:00~14:45 ストレッチ&ストレッチポール	14:00~14:45 エアロビクス			14:00~15:00 お楽しみレッスン 阿部舞	14:00~14:45 ステップエクササイズ	14:00~14:45 ストレッチ&ストレッチポール
15:00								
16:00	15:00~15:30 ストレッチポール		15:00~15:30 ストレッチ *24日休講				15:00~16:00 エアリアルヨガ ストレッチ *27日休講	
17:00								
18:00								-レッスン参加の皆様へ-
19:00	19:00~19:30 サーキットトレーニング	19:30~20:15 エアロビクス 大内万里子	19:00~19:45 バレトン 田中俊也			19:00~20:00 ヴィンヤサフローヨガ 山内志穂	19:00~19:45 エアロビクス	・各スタジオ完全予約制(定員を15名迄)と致します。 ・レッスンの1時間前にフロントにて予約を開始致します。 ・ご本人以外の予約、電話でのご予約はご遠慮願います。 ・予約をキャンセルする場合は必ずフロントにお申し出ください。
20:00								
21:00	20:00~21:00 リフレッシュヨガ AI	20:30~21:15 エアリアルヨガ ストレッチ	20:00~20:40 格闘技エアロ				20:00~20:30 ストレッチ	
22:00								