

FITNESS PROGRAM

2016 November 11

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO	10:20~11:20 バレトン 湊	11:35~11:55 お腹くびれシェイプ LHC	12:10~13:10 ポールシェイブ 杉田	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:30~15:30 ベーシックステップⅠ 水谷	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡			19:10~20:10 ジャズダンス 高村	20:40~21:25 ファイティングエクササイズ 松本	
	DO-JO	10:30~11:30 ストレッチ 高田	11:45~12:45 ヨガ 真板	13:00~13:45 ウォーク LHC	14:00~14:30 ストレッチ LHC	14:40~15:00 お腹くびれシェイプ LHC	15:15~16:15 ボディフレックス FUJI				20:20~21:05 美姿勢ストレッチ 高村	
	AQUA		12:00~12:30 プライベートレッスン 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:00 プライベートレッスン 富士	14:30~15:15 アクアリズム 吉田(麻)	15:20~15:50 リラッシュウォーキング 吉田(麻)	16:15~16:45 プライベートレッスン 富士		19:00~19:45 アクアピクス 森田		
Tue	STUDIO	10:20~11:05 ヘビーハンズ 江連	11:20~12:20 ファンエアロ 高田	12:30~13:30 パレエクササイズ 守谷	13:40~14:40 ダンスエアロ 高山	14:50~15:50 コンビネーションステップⅠ 高山	16:00~17:00 ボールルームダンスⅠ 村上	17:15~18:45 バレエ 岸		19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱	20:00~21:00 リトモス 金濱	
	DO-JO	10:15~11:15 スパインストレッチ 菅原	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:45~13:30 ボディコントロール&ストレッチ 高田	13:45~14:45 タイヨガ 今井	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:00~16:45 シンコアサイズ 内田			19:00~20:00 ヨガ 小笠原		
	AQUA		11:00~11:45 アクア&ウォーク 水谷		14:00~14:45 アクアピクス 高田			17:30~18:00 初級スイム 川合	18:15~18:45 プライベートレッスン 川合	19:00~19:45 ウォーターエクササイズ LHC		
Wed	STUDIO	10:20~11:20 ヘビーハンズⅡ 黒山	11:45~13:00 シェイプ 持丸	13:15~14:15 ファンエアロ 萩尾	14:30~15:30 オリジナルステップ 堀	15:45~16:45 フラダンスⅡ 菊井	17:15~18:15 気功太極拳 甲斐		19:00~20:00 シェイプ 萩尾	20:15~21:15 ファンエアロ 萩尾		
	DO-JO	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~12:45 アクティブストレッチ 岡本	13:00~13:20 お腹くびれシェイプ LHC	13:30~14:30 ヨガ 見岳	14:45~15:30 はじめてエアロ 森田	15:45~16:30 コアトレーニング 齋藤(圭)	17:00~18:00 はじめてのフラダンス 菊井		20:00~21:00 パワーヨガ 小原		
	AQUA			13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	14:00~14:45 ラテンアクア 持丸		16:00~16:30 アクアピクス 川口	16:35~17:05 ボディコントロール&アクア 川口	17:30~18:00 プライベートレッスン 齋藤(圭)			
Thu	STUDIO	10:20~11:20 ファットバーン 大井	11:30~12:15 ソフトエアロ 大井	12:30~13:20 ズンバゴールド 吉村	13:30~14:30 ズンバ sachi	14:45~15:45 ジャズダンス miyuki	16:00~17:00 ボールルームダンスⅢ 藤本・佐藤		19:15~20:15 ダンスエアロ 高山	20:30~21:30 コンビネーションステップⅡ 高山		
	DO-JO	11:00~12:00 ヨガ 小笠原	12:20~13:05 パランスエクササイズ 持丸	13:30~14:15 ピラティス miyuki	14:30~14:50 お腹くびれシェイプ LHC	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:15~17:15 ヨガ 美宅			20:10~21:10 アクティブストレッチ 岡本		
	AQUA	11:00~11:45 ウォーターエクササイズ LHC			14:00~14:30 初級スイム 三浦	14:45~15:30 アクアリズム 吉田(麻)	16:00~16:30 初中級スイム 三浦	18:30~19:00 プライベートレッスン 川合				
Fri	STUDIO	10:20~11:20 骨盤トレーニング 前畑	11:30~12:30 ズンバ 松原	12:45~13:45 フラダンスⅢ 中村	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:30~18:00 バレエ 守谷			20:00~21:00 パレエクササイズ さくら		
	DO-JO	10:00~10:20 ウォーミングアップ LHC	10:30~11:30 ヨガ 見岳	11:45~12:30 フラダンスⅠ 中村	13:00~13:45 ウォーク LHC	14:00~14:45 ストレッチ LHC	15:00~15:45 リズムファットバーン 渋谷	16:00~17:00 ボディメイキングⅠ LHC		19:00~20:00 ヨガ 真板		
	AQUA		11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸		14:00~14:45 アクアピクス 森田							
Sat	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキングⅡ 齋藤(弘)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:45~13:45 ファンエアロ 萩尾	14:00~15:00 ヒップホップⅠ	15:10~16:10 ヨガ 井口	16:35~17:20 はじめてキックパワー 齋藤(弘)		19:00~20:00 ズンバ 龍本			
	DO-JO	10:30~11:15 ストレッチ MINAKO	11:30~12:15 シンコアサイズ 内田	12:45~13:30 アロマ&リラククス LHC	13:45~14:15 ヘビーハンズⅠ 黒山	14:00~14:30 お腹くびれシェイプ LHC	16:10~16:30 プライベートレッスン 富士					
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	12:00~12:30 プライベートレッスン 富士		14:00~14:30 初中級スイム 富士	14:45~15:30 アクアトリートメント 富士		17:30~18:00 プライベートレッスン 富士				
Sun	STUDIO	10:20~11:20 SUNDAY'S SPECIAL	11:45~12:45 パイヨー 井口	13:00~13:30 腹&ストレッチ 松本	14:00~15:00 コンビネーションステップⅠ 吉田(歩)	15:15~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 協栄シェイプボクシング 湊	18:00~19:00 ファットバーン 森田				
	DO-JO					15:00~16:00 リラックスヨガ		17:15~18:00 ストレッチ LHC				
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 アクアトリートメント 富士		14:00~14:30 初中級スイム 齋藤(圭)	14:45~15:15 リラッシュウォーキング LHC		16:30~17:15 アクアピクス 森田				

- 有料レッスン
- NEW 新規プログラム
- 変更プログラム
- 隔週での開講プログラム