

# FITNESS PROGRAM

2019  
MAY

# 05

	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	10:30~11:30 ストレッチ 高田	11:45~12:45 ヨガ 真板	12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田	12:45~13:45 ヨガ 真板	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:00~14:30 ストレッチ LHC	14:30~15:15 ベーシックステップI 水谷	14:40~15:00 お腹くびれシェイブ LHC	15:15~16:15 ボディフレックス FUJI	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 巖村	20:40~21:25 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	
DO-JO					13:00~13:45 ウォーク 齋藤(圭)								20:25~21:10 美姿勢ストレッチ 巖村	
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)	16:00~16:30 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 10:20~11:20 ファンエアロ 高田	10:15~11:15 スパインストレッチ 菅原	11:30~12:15 ヘビーハンズII 江連	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:30~13:30 パレエクスサイズ 守谷	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田	13:40~14:40 ダンスエアロ 高山	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	14:50~15:50 コンベネーションステップI 高山	15:00~15:45 リズムストレッチ 小林(葵)	16:00~17:00 ボールルームダンスI 村上	17:15~18:45 パレエ 安間	19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱	20:00~21:00 リトモス 金濱
DO-JO											16:30~17:00 パレエストretch 安間		19:00~20:00 ヨガ 小笠原	
AQUA		10:45~11:30 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		
Wed	STUDIO 10:20~11:20 ヘビーハンズIII 黒山	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~13:00 シェイブ 持丸	11:45~12:45 アクティブストレッチ 岡本	13:15~14:15 ZUMBA® 小野藤	13:10~13:30 ヨガ LHC	13:45~14:45 ヨガ 長谷川	14:30~15:30 オリジナルステップ 堀	15:00~15:45 はじめてエアロ 森田	15:45~16:45 フラダンス初級 菊井	17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐	19:00~20:00 シェイブ 萩尾	20:15~21:15 ファンエアロ 萩尾	
DO-JO						13:10~13:30 お腹くびれシェイブ LHC	13:45~14:45 ヨガ 長谷川			16:00~16:45 コアトレーニング 齋藤(圭)			20:00~21:00 セルフコンディショニング 岡本	
AQUA		10:45~11:30 朝スイム 川合			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7 川口	17:30~18:00 プライベートレッスン 齋藤(圭)		
Thu	STUDIO 10:15~11:15 ファットバーン 萩尾	11:25~12:25 ファンエアロ 萩尾	12:35~13:25 骨盤エクササイズ 吉村	12:25~13:10 美姿勢エクササイズ 持丸	13:35~14:35 ZUMBA® Tommy	13:30~14:15 ピラティス miyuki	14:30~14:50 お腹くびれシェイブ LHC	14:45~15:45 ジャズダンス miyuki	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:00~17:00 ボールルームダンスIII 藤本・佐藤	16:15~17:15 ヨガ 美宅	19:10~20:10 ダンスエアロ 油田	20:25~21:25 コンベネーションステップII 油田	
DO-JO													20:00~21:00 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 齋藤(圭)	12:00~12:30 プライベートレッスン 奥出	12:40~13:25 昼スイム 奥出	13:35~14:05 プライベートレッスン 奥出	14:15~14:45 初級スイム 奥出	15:00~15:45 アクアリズム 吉田(麻)					18:30~19:00 プライベートレッスン 川合		
Fri	STUDIO 10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 ファンエアロ 萩尾	13:00~13:45 アドバンスヨガ 長谷川	13:00~13:45 ウォーク 齋藤(弘)	13:15~13:45 プライベートレッスン 奥出	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	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	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:30~18:00 パレエ 安間	19:00~20:00 ヨガ 真板		
DO-JO														
AQUA		11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸		12:15~13:00 昼スイム 奥出			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	12:45~13:30 パワーヨガ 篠原	12:45~13:30 アロマ&リラククス LHC	14:00~14:45 ピラティス 西村	14:55~15:55 ヨガ 井口	16:05~16:50 はじめてキックパワー 齋藤(弘)				19:00~20:00 ZUMBA® 小野藤		
DO-JO														
AQUA		10:30~11:15 ストレッチ MINAKO	11:30~12:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	14:00~14:30 初級スイム 富士	14:45~15:30 アクアトリートメント 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 井口	13:45~14:45 コンベネーションステップI 吉田(歩)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 バーチャルボクシング 湊	18:00~19:00 ファットバーン 森田							
DO-JO														
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 初級スイム 齋藤(圭)	14:45~15:15 リラッシュウォーキング 齋藤(圭)		15:00~16:00 リラククスヨガ		16:30~17:15 アクアピクス 森田	17:15~18:00 ストレッチ 細川			

- 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

※第2・第4日曜日10:15~12:00 アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭