2023年　15th ANNIVERSARY★レッスンタイムテーブル

月曜日　6月19日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:30～11:15 KAORU	エンジョイエアロ 10:30～11:15 志水	
Hula 11:40～12:25 KAORU	ヨガ 11:45～12:30 シェリー	
Group Core バックナンバー 12:55～13:25 戸田 タオル 35名	ベーシックエアロ 12:55～13:40 吉田	
楽しくSTEP 14:00～14:45 吉田	姿勢改善体操 14:10～14:55 藤原	
ボール&BOSU 15:10～15:50 スタッフ 28名	キッズダンス 16:30～17:15	
スマイルエアロ 18:30～19:15		
Group Fight 19:35～20:20 DAIKI 岩切&戸田	RELAXヨガ 19:40～20:25 木下	
Group Power 20:40～21:25 DAIKI 戸田&岩切 30名	SALSATION® DEMO 20:45～21:30 YOKO	

火曜日　6月20日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
骨盤ストレッチ 10:30～11:15 KAORU	Rootz by SALSATION® 10:20～11:05 NORI	
ZUNBA® クセ強め 11:45～12:30 赤穂	ローインパクト 11:35～12:20 金本	
Group Fight ジョイント 12:55～13:40 戸田&岩切	バレエ 12:45～13:30 佐田	
ヨガ 14:00～14:45 木下	ピラティス 14:00～14:45 澤野	
初級ステップ 15:15～16:00 志水	POWERヨガ 15:15～16:00 澤野	
	キッズダンス 17:00～17:45	
ZUMBA® バックナンバーmix（仮装） 19:00～19:45	ラテンダンス 18:55～19:40 吉田	
Group Power 腕祭り 20:00～20:45 戸田 33名	筋膜リリース（ストレッチポール使用） 20:05～20:50 YOSHIKO	
Group Core 21:05～21:35 戸田　タオル 35名		

水曜日　6月21日

休館日

木曜日　6月22日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ベーシックエアロ 10:15～11:00 森川	バレエ 10:45～11:30 梅本	R30 10:45～11:15 岩切　11名
エアロマニア 11:25～12:10 大野	ストレッチ 11:55～12:25 スタッフ	
ZUMBA® 13:00～13:45 多田	ヨガ 12:45～13:30 シェリー	
コンディショニングSTEP 14:20～15:05 AI	ベリーダンス（仮装） 14:10～14:55 Maco	
姿勢改善体操 15:30～16:15 藤原	ラテンダンス 15:25～16:10 Wilson	
	手話ダンス 踊ってみよう 16:30～17:15 辻田	
ベーシックエアロ 18:10～18:55 森川		
Group Power 腕祭り 19:20～20:05 岩切 33名	チャレンジエアロ 19:10～19:55 雨野	
Group Fight 20:25～21:10 岩切	ヨガ 20:10～20:55 市村	

金曜日　6月23日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:30～11:15 淡川	ラテンダンス something Red 赤いものを身に着けて 10:40～11:25 NATSUKO	
自彊術 11:40～12:25 岸本	サルサ something Red 赤いものを身に着けて 11:45～12:30 NATSUKO	
GroupPower 腕祭り 13:05～13:50 岩切 33名	ポールコンディショニング 13:00～13:45 木下 30名	
ヒップアップピラティス 14:05～14:50 有田	ヨガ 14:15～15:00 市村	
ピラティス 15:20～16:05 有田		
	キッズダンス 16:30～17:15	
Fit Hula 17:55～18:40 近藤		
ZUMBA® 仮装 19:05～19:50 中野	ベーシックエアロ 19:05～19:50 森川	R30 新人参戦 19:15～19:45 岩切&福富 10名
甚平で Fight 20:10～20:55 AI	ヨガ 20:15～21:00 中野	
コンディショニングSTEP 21:15～22:00 AI		

土曜日　6月24日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ピラティス 10:30～11:15 有田	チャレンジエアロ 10:20～11:05 雨野	
脳トレエアロ 11:35～12:20 金橋	ポールリカバリー 11:40～12:25 有田 30名	R30 新人参戦 11:45～12:15 岩切&青木 10名
Group Fight 12:50～13:35 戸田	プロップス 12:40～13:25 金橋	
Group Core 13:55～14:25 戸田&岩切 タオル 34名	SALSATION® DEMO 13:45～14:30 西本	
ZUMBA® 15:00～15:45 西本	バレエ 14:50～15:35 林	
	バレエ応用（有料） 15:50～16:50 林	
Group Power 腕祭り 17:15～18:00 戸田 33名	ヨガ 17:30～18:15 淡川	
Group Core 18:20～18:50 戸田　タオル 35名		
Group Fight バックナンバーリミックス祭り 19:20～20:05 MISA		

日曜日　6月18日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:20～11:05 金本		
ベーシックエアロ 11:35～12:20 金本	ジャズダンスコンビネーション 11:25～12:10 瀬口	
The Booty Barre 13:00～13:45 有田	ヨガ 12:45～13:30 市村	
フローピラティス 14:05～14:50 有田	トレーニング&ストレッチ 14:15～14:45 スタッフ	
チャレンジエアロ 15:25～16:10 吉田	バレエ 15:45～16:30 佐田	
Group Power 小筋群込み 16:40～17:25 AI &岩切 32名	バレエ応用（有料） 16:45～17:45 佐田	
Group Fight バックナンバー 17:45～18:30 AI&岩切		