

月			火			水			金			土			日		
ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM
9:30	名称変更	定員30名↓															
10:00	9:50-10:50 ボディコンバット YUTA LES MILLS	9:50-10:50 健康体操 田島 要タオル	10:05-10:20 お腹シェイプ NEW	9:45-10:30 機能改善ストレッチ 伊藤 LB	10:05-10:20 お腹シェイプ NEW	9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:45-10:45 Yoga アドバンス Aya	10:05-10:20 姿勢改善 NEW	9:50-10:35 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯							
10:30			定員30名↓														
11:00	11:05-11:50 エンジョイエアロ 田島	11:10-12:10 【HOT】Yoga デトックス Aya 要バスタオル	10:50-11:50 POWER 藤田 名称変更	10:45-11:45 Yoga ビギナー 蛭川		11:00-11:45 ボディバランス 及川 LES MILLS	11:00-11:45 LB Yoga 蛭川		10:50-11:50 FIGHTDO 楯	11:00-11:45 ピラティス ナギサ LB	10:55-11:10 お腹シェイプ NEW	10:30-11:15 エアロファットバーン HIRO	10:15-11:15 Yoga ビギナー 関谷 LB	10:25-10:40 LBスロジョグ NEW	10:30-11:15 エアロロー 穂積	10:20-11:20 ピラティス 小原 LB	10:25-10:40 LBスロジョグ NEW
11:30																	
12:00	定員30名↓																
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:10 LBリラックス 篠原 IR変更	12:05-13:05 フラダンス 笹倉	12:00-12:45 リンパストレッチ 蛭川		12:00-13:00 フリーダンス ビギナー KIKKO!	12:05-12:50 バランスコーディネー ション&ストレッチ HIRO		12:05-12:50 エンジョイエアロ ナギサ	12:15-12:45 Yoga ビギナー 千夏 時間変更		12:50-13:35 パレトン Haruka LB	12:45-13:30 LBコンディショニング 杉山 IR変更		12:40-13:40 ボディアタック 小野寺 LES MILLS	12:40-13:40 Yoga 内容・担当IRは週替 わりとなります。 スタジオ前のPOP・HP にてご確認ください。	
13:00																	
13:30	13:30-14:30 太極拳 梨風	13:30-14:30 Yoga アドバンス SATOMI	13:20-14:05 LBbella 有馬 LB	13:10-14:10 Yoga ビギナー Kazu		13:15-14:00 STEPロー 田中 時間変更	13:10-14:10 Yoga ビギナー Kazu		13:10-14:10 DANCE!DANCE!! DANCE!!! Emi	13:00-14:00 【HOT】Yoga デトックス 千夏 要バスタオル		13:50-14:50 FIGHTDO 杉山 RADICAL	13:50-14:50 【HOT】Yoga デトックス Haruka 要バスタオル		14:10-14:55 ZUMBA NANA	14:00-15:00 ボディバランス 及川 LES MILLS	14:10-14:25 ストレッチホール NEW
14:00																	
14:30	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi		14:40-14:55 ストレッチホール NEW	14:20-15:05 エンジョイエアロ 藤牧	14:30-15:00 初めてJAZZ DANCE CHIKA	14:20-15:05 AERO FAN YAYOI	14:25-15:10 機能改善ストレッチ 杉山		14:25-14:55 ボディアタック 杉山 LES MILLS	14:15-15:00 Yoga/パワー 蛭川 名称変更		15:05-16:05 ダンスエアロ 田中	15:05-16:05 ルーシーダットン ナギサ		15:15-16:15 POWER 藤田	15:20-16:05 LB週替わりレッスン	
15:00																	
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi	15:25-16:10 機能改善ストレッチ 杉山 LB		15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA		15:20-16:05 タイチー YAYOI			15:10-15:40 FIGHTDO 杉山 LB	15:20-16:05 LBリラックス 小川 IR変更		16:25-16:55 ZUMBA GOLD Akemi	16:25-17:25 フラダンス 大竹		16:30-17:30 FIGHTDO 藤田	16:25-17:10 LBリラックス 有馬 LB	17:00-17:45 RUNNERS45 伊藤
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:20-20:05 エアロロー Mie	19:25-20:10 ピラティス 松田 時間変更	19:25-19:40 お腹シェイプ NEW	18:40-19:25 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS		19:10-19:55 ボディアタック 杉山 LB	19:05-19:50 ピラティス 嶋田		19:20-20:05 ZUMBA 桜井	19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ 要バスタオル	19:20-19:35 ストレッチボール NEW	19:00-20:00 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS					
20:00																	
20:30	20:25-20:55 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS	20:30-21:30 ボディバランス 黒田 IR変更		19:50-20:50 POWER Ken RADICAL		20:10-20:55 STEPロー キャロライン	20:05-21:05 OXIGENO 嶋田 RADICAL		20:20-21:05 MEGADANZ EMI RADICAL	20:30-21:00 LBコンディショニング 塩山 LB							
21:00																	
21:30	21:10-21:40 ボディアタック 小野寺 LES MILLS			21:05-22:05 FIGHTDO Ken RADICAL		21:10-22:10 AERO FAN 栗林	21:20-22:05 【HOT】 ルーシーダットン キャロライン 要バスタオル		21:20-22:05 X-55 有馬 RADICAL	21:15-22:15 Yoga アドバンス Ryoko							
22:00																	
22:30																	
23:00																	

【お願い】レッスン開始5分以降の入退場はご遠慮下さい。レッスン終了後、スタジオリセット作業を行います。一度スタジオから退出願います。  
皆様が気持ちよく施設をご利用頂ける様、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。  
●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認ください。  
●祝日レッスンは通常レッスンと異なる場合がございます。館内掲示、HPにてご確認ください。

LIFE BALANCE							LIFE BALANCE												
2018 10月							体組成計&姿勢測定会												
日	月	火	水	木	金	土	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	10:20-10:50	11:00-11:30	11:30-11:00	11:00-10:00	10:30-11:00		
	1	2	3	4	5	6							第1回						
	7	8	9	10	11	12							第2回	13:00-13:30	14:00-14:30	12:30-13:00	11:30-12:00	14:00-14:30	13:00-13:30
	14	15	16	17	18	19							第3回	17:30-18:00	18:00-18:30	14:30-15:00	16:00-16:30	17:30-18:00	17:00-17:30
	21	22	23	24	25	26							第4回	20:00-20:30		16:30-17:00	21:00-21:30	20:30-21:00	19:30-20:00
	28	29	30	31															
測定日	測定日	測定日	測定日	測定日	測定日	測定日													

日程をご確認の上、定期的に効果測定を行いましょ。