

9:30	月			火			水			金			土			日			9:30
	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	
		定員30名↓	定員4名↓																
10:00	9:50-10:50 ボディコンバット 福井	9:50-10:50 健康体操 田島	10:05-10:20 お腹シェイブ	9:45-10:30 FIGHTDOエレメント (15)+30 藤田	9:45-10:30 機能改善ストレッチ 伊藤(大)		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 バランスディスク	9:50-10:35 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯								
10:30		要タオル		定員30名↓		定員4名↓													
11:00																			
11:30	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		10:50-11:50 POWER 藤田	10:45-11:45 ボディバランス 有馬		11:00-11:45 パレトン 大塚	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								
12:00		要バスタオル																	
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:10 LBリラックス 篠原		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!	12:00-12:45 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								
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 篠原	13:10-14:10 Yoga ビギナー 蛭川		13:15-14:00 STEPロー 田中	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								
14:00																			
14:30				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	14:15-15:00 Yoga/パワー 蛭川								
15:00	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi																		
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi	15:25-16:10 機能改善ストレッチ 伊藤(和)		15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA			15:20-16:05 タイチー YAYOI			15:10-15:40 FIGHTDO 杉山	15:20-16:05 LBリラックス 小川								
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00				18:40-19:25 ボディコンバット 小野寺			19:10-19:55 ボディアタック 杉山	19:05-19:50 ピラティス 嶋田			19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ								
19:30	19:20-20:05 エアロロー Mie	19:25-20:10 ピラティス 松田		定員30名↓	19:30-20:30 パレトン Haruka		定員30名↓	20:10-20:55 STEPロー キャロライン	20:05-21:05 OXIGENO 嶋田	19:20-20:05 ZUMBA 桜井	20:20-21:05 MEGADANZ EMI								
20:00																			
20:30	20:25-20:55 ボディコンバット 小野寺	20:30-21:30 ボディバランス 有馬		19:50-20:50 POWER Ken			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		20:20-21:05 MEGADANZ EMI	21:15-22:15 Yoga アドバンス Ryoko								
21:00																			
21:30	21:10-21:40 ボディアタック 小野寺			21:05-22:05 FIGHTDO Ken															
22:00																			
22:30																			
23:00																			

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。

【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						
2019 1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	31			
測定会	測定会	測定会	測定会			

LIFE BALANCE						
体組成計 測定会						
25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
10:30-11:00	11:00-11:30	11:30-12:00	12:00-12:30	12:30-13:00	13:00-13:30	13:30-14:00
13:00-13:30	14:00-14:30	14:30-15:00	15:00-15:30	15:30-16:00	16:00-16:30	16:30-17:00
17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-20:30
20:00-20:30	20:30-21:00	21:00-21:30	21:30-22:00	22:00-22:30	22:30-23:00	23:00-23:30
第1回	第2回	第3回	第4回			
日程をご確認の上、定期的に効果測定を行いましょう。						