

10月

週間スケジュール

10	55	5	15	15		15	15	30	30
スタジオ1F	エアロ&筋コンディショニング 〔二宮〕	骨盤調整ストレッチ 〔二宮〕	美・リラクゼーション 〔柳〕	社交ダンス(中級) 〔長井〕	社交ダンス 〔長井〕	ジュニア社交ダンス 〔長井〕	ふみ台エアロ 〔石川〕	HIPHOP 〔脇〕	
スタジオ3F			メンタル・ボディケア 〔長井〕	クラッシュBOX 〔MIHO〕		アクスロン 〔長野〕	ブレイクダンス 〔小石川〕	骨活トレーニング 〔柳〕	

サブ	2			消・吸・脱										
		10	10	15	45		5	50	55	25		15		30
スタジオ1F		なれたらエアロ 〔石川〕	ステップ30 〔石川〕			フラダンス 〔府川〕	スマートコEX 〔田辺〕	アロマストレッチ 〔田辺〕		バレエ(幼児) 〔松下〕	バレエ(Jr.I・II・III) 〔松下〕	バレエ(中学生) 〔松下〕	ヨーガ 〔山崎〕	
スタジオ2F		バリューエクサ	ストレッチヨガ			ヨガ				はじめての社交ダンス	キッズダンス			

35	スタジオ1F	ストレッチ	ウェストバランスシェイプ 〔柳〕	美・骨活 〔柳〕	氣功 〔柳〕		バレエ(Jr II) 〔秋山〕	バレエ(Jr III) 〔秋山〕	バレエ 〔秋山〕	
スタジオ3F	なれたらエアロ 〔奥津〕	ZUMBA MIHO						気軽にエアロ 〔柳〕	呼吸ウォーミングUPストレッチ 〔柳〕	

サブ	2	【川本】	45	40	25	15					
スタジオ1F		ステップ45 〔石川〕	骨盤エクササイズ45 〔石川〕	はじめてエアロ 〔石川〕		報徳体育教室	報徳体育教室	報徳体育教室		骨盤エクササイズ60 〔石川〕	ステップ60 〔石川〕
スタジオ3F		骨格調整ピラティス		らくらくヨガ＆ボディーケア					キッズファイトボクシング		

サブグループ 1		肩・腰・膝	子供	子供
2				
45	45	30 15	45	30 45 45 30
スタジオ1F	保育園体操教室	はじめてエアロ 〔奥津〕	ストレッチ	チアダンス 〔井上〕 はじめエアロ 〔石川〕 ボディメイクサーキット 〔石川〕 春恋ストレッチ30 〔石川〕
	ひきしゆエアロ	エアロビクス	自走整体	アプロアリ・ピラティス・YOGA

2		45	50	20	30	15			長野	15	15
スタジオ1F		ZUMBA Kids,Jr [MIHO]	ストレッチ	バリューEXA (MIHO)		バレエ(幼児) [秋山]	バレエ(Jr I) [秋山]	バレエ(Jr II) [秋山]	バレエ(Jr III) [秋山]	なれたらエアロ [石川]	
スタジオ3F		初めての太極拳 [太極拳]	太極拳 [太極拳]	チアダンス [チアダンス]		ヨガ [ヨガ]		アクアスロン [アクアスロン]		アクアスロン [アクアスロン]	