

2016年3月

スタジオフログラム



整理券が必要なレッスンです

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	
月曜日				🟡 10:30~11:15 バレトン 鈴木		11:35~12:15 はじめてエアロ 鈴木		12:30~13:20 ファイティングエアロ 北村		13:35~14:20 ZUMBA 新井		14:35~15:20 ボール 新井			🟢 16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) カレン	🟢 17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) カレン						19:00~19:45 ZUMBA 吉羽	20:00~21:00 I材行イッパ エアロ 今堀		21:10~21:50 ヨガ イコング & ストレッチ 今堀			
火曜日				10:30~11:15 ピラティス 木瀬	11:25~12:10 らくらくエアロ 前田	12:25~13:15 エンジョイエアロ 小谷	13:25~14:05 はじめてエアロ 小谷		🟡 14:20~15:40 ヨガ 80 今井												19:00~19:50 エキサイティング50 吉田	20:05~20:45 はじめてエアロ 山添	21:00~21:50 エンジョイエアロ 山添					
水曜日				10:30~12:00 ヨガ 90 花		🟡 12:10~12:50 はじめてエアロ 犬山	🟡 13:00~14:00 ヨガ 60 北川		14:15~15:15 I材行イッパ エアロ 早川												19:00~19:50 ボクシングエアロ 中川	🟡 20:05~20:50 らくらくステップ 木瀬	21:00~21:50 ピラティス 木瀬					
木曜日				10:30~11:15 ZUMBA GOLD 高橋	🟡 11:30~12:20 ボール 小田	🟡 12:35~13:35 氣功 小島	13:45~14:35 ラテンエアロ 小島	14:45~15:35 HIP-HOP Miccy		🟢 16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Miccy	🟢 17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Miccy										19:00~19:45 らくらくエアロ 北村	20:00~21:15 骨盤矯正 津野						
金曜日				10:30~11:10 はじめてエアロ 今堀加	11:25~12:15 エンジョイエアロ 今堀加	12:30~13:20 ダンスエアロ 國友	🟡 13:35~14:15 はじめてステップ 犬井	🟡 14:30~15:20 カキラ 三好														19:00~20:15 HIP-HOP & ストレッチ 中藤	20:30~21:20 エンジョイエアロ 赤松					
土曜日				10:30~11:15 らくらくエアロ 前田	🟡 11:30~12:30 ヨガ 60 前田	13:00~13:50 ボクシングエアロ 中川	14:10~14:55 らくらくステップ 前田妙	15:05~15:55 エンジョイエアロ 前田妙	🟡 16:05 ~ 16:25 1週目 セルフストレッチ 16:05 ~ 16:35 3週目 スタビライゼーション&セルフストレッチ マイ						19:00~20:20 ヨガ 80 頼角													
日曜日				10:30~11:10 はじめてエアロ 大崎	11:20~12:10 エンジョイエアロ 大崎	🟡 12:20 ~ 12:40 2週目 セルフストレッチ 12:20 ~ 12:50 4週目 スタビライゼーション&セルフストレッチ マイ		14:00~14:45 らくらくステップ 小田	15:00~16:00 タイ式ヨガ (ルソーダット) 小田																			

休館日 29日(火)・30日(水)・31日(木)

ミナミスポーツクラブ ガイム