

ビューティー&フィットネス ユアー勝田台 特別スタジオレッスンスケジュール 2020年6月16日(火)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:30～11:15 エアロ45 KADOYA	10:30～11:15 ピラティス KANA	10:30～11:15 骨盤エクササイズ あやの	10:30～11:15 カキラ®(肋骨エクササイズ) GOTO	10:30～11:15 バレエ みすず	10:30～11:15 ヨガ MIWA
12:00	11:45～12:30 ヨガ 織恵	11:45～12:30 バレトン® KANA	11:45～12:30 ダンスエアロ HIRO	11:45～12:30 ジャズヒップホップ 祐太	11:45～12:30 ピラティス 山川	11:45～12:30 1・3・5週→ルーシーダットン 2・4週→ミットファイト ノブ
13:00	13:00～13:45 ボディメイク AKI	12:45～13:30 ヨガ 葵	13:00～13:45 シンテックス®(背骨統合エクササイズ) HIRO	13:15～14:00 ウェープリングストレッチ KANA	12:50～13:35 ボディメイク 山川	
14:00	14:10～14:55 ヨガ AKI	14:00～14:45 エアロ45 山川	14:15～15:00 ヨガ 翔子	14:15～15:00 ピラティス KANA	14:30～15:15 ダンスエアロ HIRO	13:45～14:30 ZUMBA® MAKOTO
15:00	15:20～16:05 太極拳 松本	15:15～16:00 ピラティス Satomi	15:30～16:15 ZUMBA® よっしー	15:35～16:20 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木	15:45～16:30 バレトン® HIRO	15:00～15:45 ヨガ 絵里子
16:00	16:30～17:15 スロージャズ 祐太	16:30～17:15 パルドブラ Satomi			16:45～17:30 ヨガ 邦恵	16:15～17:00 ダンスビューティー YASUYO
17:00	担当変更↑					17:30～18:15 エアロ45 YASUYO
18:00			18:45～19:30 ダンスコンディショニングストレッチ Aya	18:55～19:40 ヨガ momo	18:15～18:45 STRONG by Zumba® MAKOTO	
19:00	19:00～19:45 ZUMBA® YUMIKO	19:00～19:45 ピラティス 純子			19:00～19:45 ZUMBA® MAKOTO	
20:00	20:10～20:55 ヨガ Erika	20:00～20:30 グループパワー TOSHI	19:45～20:30 ジャズダンス Aya	20:10～20:55 シェイプボクシング 久我		
21:00						全レッスン 定員12名