

ビューティー&フィットネス ユア-勝田台 スタジオレッスンスケジュール 2023年10月～

	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 MASAMI	10:30~11:15 ヨガ YUKA	10:30~11:15 骨盤コンディショニング 絵里子	★ 10:30~11:15 ヨガ momo	10:30~11:15 バレエ みすず	10:30~11:15 ヨガ asuka
12:00	11:45~12:30 ヨガ 織恵	11:45~12:30 REEJAM あかね	11:45~12:30 ダンスエアロ HIRO	11:45~12:30 ジャズヒップホップ Natsuho	11:45~12:30 ピラティス 山川	
13:00	13:00~13:45 ボディメイク AKI	12:45~13:30 ピラティス 涼子	13:00~13:45 背骨の調律エクササイズ Sintex® HIRO	★ 13:15~14:00 1・3・5週目 パワーアップヨガ 2・4週目 リラックスヨガ MASAYUKI	12:50~13:35 ボディメイク 山川	13:45~14:30 ZUMBA® DEE
14:00	14:10~14:55 ヨガ AKI	14:00~14:45 エアロ45 山川	14:15~15:00 エアロ45 すう	14:15~15:00 バレトン® MASAYUKI	14:30~15:15 ダンスエアロ HIRO	15:00~15:45 ヨガ 絵里子
15:00	15:20~16:05 太極拳 野口	15:15~16:00 ピラティス Satomi	15:30~16:15 ★ ZUMBA® 芦川	15:35~16:20 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木	15:45~16:30 バレトン® HIRO	16:15~17:00 バレトン (スタジオガ- ) ® 絵里子
16:00	16:45~17:30 バレエエクササイズ Aya	16:30~17:15 ボルドブラ Satomi	16:30~17:15 フリースタジオ	16:35~17:20 フリースタジオ	16:45~17:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® AKI	17:30~18:15 ダンスビューティー YASUYO
17:00	17:45~18:30 フリースタジオ					
18:00			18:30~19:15 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	18:00~18:45 調整中	
19:00	19:00~19:45 K-POP Natsuho	19:00~19:45 ピラティス 純子	19:30~20:15 ジャズダンス Aya		19:00~19:45 フリースタジオ	
20:00	★ 20:00~20:45 ZUMBA® Natsuho			20:10~20:55 SALSATION® 久我		

時間・内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに ★ が付いています