

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 2024年4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 1・3週目 レジスタンストレーニング 山川 2・4・5週目 ZUMBA® サチコ	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	★ 11:45~12:30 ピラティス 涼子
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 1・3週目 ピラティス 山川 2・4・5週目 Q-ren サチコ	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	
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 ボクシングエクササイズ 栗原	13:45~14:30 ZUMBA® DEE
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 ブウヴァイアロ八鈴木		15:00~15:45 ヨガ 絵里子
16:00	★ 16:30~17:15 バレエエクササイズ Aya	16:30~17:15 ポルドブラ Satomi	16:30~17:15 フリースタジオ	16:35~17:20 フリースタジオ	★ 15:45~16:30 ヨガ AKI	16:15~17:00 バレトン(スラディングバー)® 絵里子
17:00	17:30~18:15 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 1・3・5週目 dance-fit YASUYO 2・4週目 ストレッチ&ジャズ Aya
18:00	19:00~19:45 K-POP Natsuho	19:00~19:45 ピラティス 純子	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 SALSATION® MiHO	
19:00	20:00~20:45 ZUMBA® Natsuho		19:30~20:15 ジャズダンス Aya	20:10~20:55 SALSATION® 久我	19:00~19:45 フリースタジオ	
20:00						

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