

# スタジオレッスンスケジュール

2025・5/3.4.6

|         | 5/3(土)                                                                              | 5/4(日)                                                                               | 5/6(火)                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00   |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| 11:00   | 10:30~11:30<br>バレエ<br>みすず                                                           | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>asuka                                                           | 10:30~11:15<br>エアロ45<br>MASAMI                                                        |
| 12:00   | 11:50~12:35<br>ピラティス<br>純子                                                          | 11:45~12:30<br>ピラティス<br>涼子                                                           | 11:45~12:30<br>ヨガ<br>織恵                                                               |
| 13:00   | 12:50~13:35<br>ボディメイク<br>結美                                                         |    | 13:00~13:45<br>ボディメイク<br>竹内淳子 ★                                                       |
| 14:00   |   | 13:45~14:30<br>ZUMBA®<br>青木弓子                                                        |                                                                                       |
| 15:00   | 14:30~15:15<br>ボクシングエクササイズ<br>栗原                                                    |                                                                                      | 14:10~14:55<br>ピラティス<br>竹内淳子 ★                                                        |
| 16:00   | 15:45~16:30<br>ダンスコンディショニングストレッチ<br>Aya ★                                           | 15:00~15:45<br>ヨガ<br>絵里子                                                             | 15:20~16:05<br>太極拳<br>松本章子 ★                                                          |
| 17:00   | 16:45~17:30<br>ジャズダンス<br>Aya ★                                                      | 16:15~17:00<br>バレトン (スタジオ加-) ®<br>絵里子                                                | 16:30~17:15<br>バレエエクササイズ<br>Aya                                                       |
| 18:00   | 18:00~18:45<br>SALSATION®<br>MiHO                                                   | 17:30~18:15<br>dance-fit<br>YASUYO                                                   | 17:30~18:15<br>フリースタジオ                                                                |
| 19:00   |  |  |  |
| 20:00閉館 |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |

時間・内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに  
★がついてます



ビューティー&フィットネスYOUR勝田台