







スタジオレッスンスケジュール

	5/3(日)	5/5(火)	5/6(水)
10:00			
	10:30~11:15 ヨガ asuka	10:30~11:15 エアロ45 MASAMI	10:30~11:15 ヨガ YUKA
11:00			
	11:30~12:15 ピラティス 涼子		11:45~12:30 REEJAM あかね
12:00			
		13:00~13:45 ボディメイク AKI	12:45~13:30 ピラティス 涼子
13:00			
	13:45~14:30 ZUMBA® 青木弓子		★ 14:00~14:45 バレトン® 竹内淳子
14:00		14:10~14:55 ヨガ AKI	
15:00	15:00~15:45 ヨガ 絵里子		
		15:20~16:05 太極拳 野口	15:15~16:00 ピラティス Satomi
16:00	16:00~16:45 バレトン (スタンディング 70-) ® 絵里子		
		16:30~17:15 バレエエクササイズ Aya	16:30~17:15 ポルドブラ Satomi
17:00			
		17:30~18:15 フリースタジオ	17:45~18:30 ピラティス 純子
18:00			
			
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