

# 令和8年4月～ レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー
	ヨガ 10:30~11:10 杉田	かんたんエアロ 10:30~11:10 佐々木	バレトン 10:30~11:10 十川	ZUMBA® 10:30~11:10 黒川	エンジョイエアロ 10:30~11:10 佐々木	バランス コーディネーション 10:30~11:10 佐野	第1.3.5 ZUMBA® 第2 ダンスエアロ 10:30~11:10 黒川or飯田
		ポールストレッチ 11:20~11:40 トレーナー	ポールストレッチ 11:20~11:40 トレーナー	ヨガ 11:20~12:00 三宅	美ボディデザイン 11:20~12:00 佐々木	かんたんエアロ 11:20~12:00 佐野	第4週目 マシン講習会 10:30~11:00 トレーナー
午後	筋膜リリース 14:00~14:30 トレーナー	ポールピラティス 13:30~14:10 黒川	リズムエクササイズ 13:40~14:10 トレーナー	リズムステップ 14:30~15:10 安藤	ZUMBA 13:30~14:10 津本	ヨガ 14:00~14:40 福島	リズム&パンプ 14:20~15:00 トレーナー
	リズムエクササイズ 14:40~15:10 トレーナー	ポールストレッチ 14:20~14:40 トレーナー	ヨガ 14:30~15:10 佐々木	ポールストレッチ 15:20~15:40 トレーナー	太極舞 14:30~15:10 十川	ベーシックエアロ 15:10~15:50 福島	ポールストレッチ 15:10~15:30 トレーナー
夜間						ZUMBA® 18:30~19:10 橋本	
	かんたん ダンスエアロ 19:00~19:40 佐々木	フローヨガ 19:00~19:40 福島		第1.3 美ボディ デザイン 第2.4.5 ヨガ 19:00~19:40 ヨガ 持木 /美ボディ トレーナー		ボディケア ストレッチ 19:20~20:00 橋本	

・祝日につきましては、特別プログラムとなります。ポスターやチラシをご確認ください。