

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2019年4月

※4月15日(金)は休館日です

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ
										9:20~10:20 ヨガ スクール (龍崎)	初~中級	9:20~10:20 ヨガ スクール (龍崎)	初~中
11:30~11:50 ボディ・リセット (柳)		11:45~12:05 ストレッチ (小野)		11:15~11:30 Sサーキット		11:00~12:30 バレエスクール 90 (藤岡)		10:30~11:30 体質改善 スクール (有元)	★	10:15~11:30 ランニング スクール (前田)	中~上	9:00~10:30 ラン ニング スクール	★
11:50~12:05 Sサーキット				11:30~12:00 ストレッチ		★		11:45~12:15 ファンクショナル エクササイズ(畠山)		10:30~11:30 アンチ エイジング (済田)	初~中	11:30~11:45 Sサーキット	
★		13:00~14:00 体質改善 スクール (有元)	★	12:30~13:30 ヒップホップ ダンススクール (KNG)	★			12:15~12:30 ストレッチ(畠山)		11:45~12:15 サーキット レッスン		11:45~12:15 ストレッチ (松本)	
13:45~14:45 サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)				14:00~15:30 フラヨガダンス スクール90 (有元)	★					13:00~14:00 タヒチアン ダンス (柳)	★	13:00~14:00 パイパー スクール (松本)	★
						15:00~16:00 体質改善 スクール (畠山)	★			15:00~15:15 太極気功		14:15~15:15 サーキット&コア スクール (畠山)	★
15:15~16:15 ピラティス スクール (渡辺)						16:00~16:30 ボディシェイプ (畠山)				15:15~15:45 ストレッチ(前田)		15:15~15:45 ボディシェイプ (畠山)	
		18:15~19:15 レアフィット (龍崎)	★			16:30~17:00 ストレッチ (畠山)				16:00~17:00 体質改善 スクール (前田)	★	18:30~18:45 Sサーキット	変更
				19:00~19:15 Sサーキット				19:00~19:25 バレエ コンディショニング		18:45~19:15 ストレッチ (畠山)		18:25~18:40 Sサーキット	
19:00~19:30 ファンクショナル エクササイズ(済田)		19:00~20:00 ベリー ダンス スクール (TSUKI)	★	19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)				19:30~20:30 パイパー スクール (畠山)	★			18:40~19:00 ボディ・リセット (横田)	
19:30~20:30 体質改善 スクール (前田)				20:00~21:00 フラヨガダンス スクール (有元)	★			19:30~20:30 バレエ スクール (春風)	★	19:30~21:00 ラン ニング スクール (畠山)	★		
		20:30~21:30 体質改善 スクール (松本)	★							初~中級			
20:40~21:40 初級バレエ スクール (松本)													

※ ★ マークのレッスンは、有料の登録制スクールです

