

29日 特別営業	17:20~17:50	Uバウンド	太田 (真)	2	○
	18:30~19:15	やさしいバレエ	前島	2	
	19:30~20:30	エアリアルヨガ（アクティブ）初中級	前島	2	○
	12:00~13:00	ジャズダンス	前島	1	
	13:15~14:15	シンプルヨガ	井出 (智)	1	
	14:40~15:10	かんたんエアロ	高附	1	
	15:25~15:55	ステップ台エクササイズ	高附	1	
	16:15~17:00	ボディパンプ45	太田 (真)	1	
	18:00~18:45	メガダンス	山岸	1	
	19:00~20:00	ZUMBA	山岸	1	
	13:00~13:30	アクアアタック	高附	プール	
	13:45~14:15	アクアビクス	高附	プール	
	20:15~20:45	AquaSPRiT®	山岸	プール	
	11:00~12:00	ホットヨガ&ピラティス	小林 (亜)	ホット	○
	15:00~15:45	ボディバランス45	映像 岩下	ホット	○
	18:30~19:30	ホットヨガ	小林 (亜)	ホット	○
	20:30~21:15	ホットピラティス	小林 (亜)	ホット	○

BEUPHORIA

29日	10:10~10:40	リフォーマー	みのり		○
	10:50~11:20	リフォーマー	みのり		○
	11:30~12:00	リフォーマー	みのり		○
	13:15~13:45	心体癒	みのり		○

1月 【日曜日レッスン プログラム表】

	時間	プログラム名	担当	スタジオ	予約
4日	13:30~14:00	Uバウンド	太田・前田	2	○
	16:30~17:15	RPM45	河西	2	
	10:20~10:50	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	13:15~13:45	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	14:15~14:45	ボディバランス▶	バーチャル	3	
	11:00~11:30	メガダンス	山岸	1	
	11:45~12:15	ZUMBA	山岸	1	
	12:30~13:00	ボディパンプ30	太田(真)	1	
	16:15~17:15	ジャズダンス	前島	1	
11日	11:15~11:45	Uバウンド	宮澤	2	○
	13:15~14:00	SANDKICKBOX	堀篠	2	○○
	14:30~15:00	KICKBOXING mitt30	堀篠	2	○
	16:40~17:25	RPM45	河西	2	
	10:20~10:50	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	12:30~13:00	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	10:30~11:00	メガダンス	山岸	1	
	11:15~11:45	ZUMBA	山岸	1	
	12:00~13:00	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	15:15~15:45	かんたんエアロ	高附	1	
18日	16:00~16:30	ステップ台エクササイズ	高附	1	
	16:45~17:30	ジャズダンス	前島	1	
	13:30~14:00	アクアアタック	高附	プール	
	14:15~14:45	アクアビクス	高附	プール	
	11:15~11:45	Uバウンド	前田	2	○
	16:40~17:25	RPM45	河西	2	
	10:30~11:00	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	12:00~12:30	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	12:45~13:15	ボディバランス▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
25日	13:30~14:30	ZUMBA60	太田(知)	1	
	14:45~15:45	ボディパンプ60	太田(真)	1	
	16:00~16:30	かんたんエアロ	高附	1	
	16:45~17:15	ステップ台エクササイズ	高附	1	
	13:30~14:00	アクアビクス	高附	プール	
	14:15~14:45	アクアZUMBA	高附	プール	
	15:00~15:30	アクアストレッチ	高附	プール	
	11:00~11:30	Uバウンド	宮澤	2	○
	12:15~13:00	SANDKICKBOX	堀篠	2	○
	13:30~14:00	RPM30	太田(知)	2	
	16:30~17:15	RPM45	河西	2	
	10:20~10:50	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	11:45~12:15	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	12:30~13:00	ボディバランス▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	14:15~14:45	FIGHTDO30	太田(知)	1	
	15:00~16:00	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	16:15~16:45	かんたんエアロ	高附	1	
	17:00~17:30	ステップ台エクササイズ	高附	1	
	13:45~14:15	アクアビクス	高附	プール	
	14:30~15:00	アクアZUMBA	高附	プール	
	15:15~15:45	アクアストレッチ	高附	プール	