

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	AquaSPRiNT®	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	堀籠	2	
	14:30～15:00	KICKBOXING mitt30	堀籠	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	
	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	
18日	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	
	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	
25日	11:00～11:30	Uバウンド	宮澤	2	○
	12:15～13:00	SANDKICKBOX	堀籠	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	