

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		

2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
1日	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	2	
	13:30~14:15	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	14:40~15:10	KICKBOXING mitt30	堀籠	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	
	12:30~13:00	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	13:15~13:45	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	
	15:00~15:45	かんたんエアロ	高附	1	
13:30~14:00	アクアビクス	高附	プール		
14:10~14:40	アクアダンス	高附	プール		
8日	11:15~11:45	Uバウンド	前田	2	○
	12:30~13:30	エアリアルヨガ(低空)	市川	2	○
	15:40~16:10	かんたんエアロ	高附	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	
	11:05~11:35	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	11:45~12:15	ボディバランス▶	バーチャル	3	
	10:45~11:45	ジャズダンス	前島	1	
	12:00~13:00	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	13:15~14:15	FIGHTDO60	吉岡	1	
	14:30~15:00	X55	有井	1	
	15:15~15:45	LESMILLS CORE	有井	1	
	13:30~14:00	アクアビクス	高附	プール	
14:10~14:40	アクアアタック	高附	プール		
14:50~15:20	アクアストレッチ	高附	プール		
15日	11:15~11:45	Uバウンド	宮澤	2	○
	13:45~14:30	SANDKICKBOX	堀籠	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	
	12:30~13:00	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	13:15~13:45	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	
13:30~14:30	ZUMBA60	太田(知)	1		
14:45~15:45	ボディパンプ60	太田(真)	1		
22日	11:15~11:45	Uバウンド	宮澤	2	○
	13:15~14:15	RPM60	太田(知)	2	
	15:45~16:15	かんたんエアロ	高附	2	
	10:30~11:00	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	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	13:15~14:15	FIGHTDO60	吉岡	1	
	14:30~15:30	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	13:30~14:00	アクアビクス	高附	プール	
14:10~14:40	アクアダンス	高附	プール		
14:50~15:20	アクアストレッチ	高附	プール		