

3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	11:15~11:45	Uバウンド	前田	2	○
	13:45~14:30	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	15:00~15:30	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	
	13:45~14:15	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	14:30~15:00	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	
	12:30~13:30	FIGHTDO60	吉岡	1	
8日	11:15~11:45	Uバウンド	宮澤	2	○
	12:30~13:30	エアリアルヨガ(低空)	市川	2	○
	16:00~16:30	かんたんエアロ	高附	2	
	16:45~17:15	サーキットエクササイズ	高附	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	
	11:00~12:00	ジャズダンス	前島	1	
	12:15~13:15	ボディパンプ60	太田(真)	1	
	13:30~14:30	ZUMBA60	太田(知)	1	
	14:45~15:45	FIGHTDO60	吉岡	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	前田	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	
	12:30~13:30	BAILABAILA60	太田(真)	1	
16:15~17:15	ジャズダンス	前島	1		
22日	11:15~11:45	Uバウンド	宮澤	2	○
	13:15~14:15	RPM60	太田(知)	2	
	16:30~17:15	RPM45	河西	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	
	11:30~12:00	メガダンス	山岸	1	
	12:15~12:45	ZUMBA	山岸	1	
	13:00~14:00	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	14:15~15:15	ラテンエクスペレスコンサルサ®	甘利	1	
	15:45~16:15	かんたんエアロ	高附	1	
	16:30~17:30	ジャズダンス	前島	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		
29日	15:45~16:15	かんたんエアロ	高附	2	
	16:30~17:00	サーキットエクササイズ	高附	2	
	10:30~11:00	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:15~11:45	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	12:00~12:30	ボディバランス▶	バーチャル	3	
	13:00~15:00	KICKOUT Special lesson	※有料	別紙参照	
	16:15~17:15	ジャズダンス	前島	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		