

1月の有人スタジオレッスン

日曜日(Sun)	月曜日(Mon)	火曜日(Tue)	水曜日(Wed)	木曜日(Thu)	金曜日(Fri)	土曜日(Sat)
1	2	3	4	5	6	7
			コンディショニングピラティス (YUKA) 10:00~11:00			バレトン(黒瀬) 9:15~10:15
1/3まではスタジオレッスンはありません			バレエ教室貸出 17:00~19:30		バレエ教室貸出 16:30~18:30	Sintex(Tone & Reborn) 10:30~11:30
				暗闇トランポリン(黒瀬) 20:00~20:30		DISCO WORLD(田井) 11:45~12:30
			kickboxing(千尋) 19:45~20:30	ベリーダンス(黒瀬) 20:45~21:30	ベーシックヨガ(山下) 20:00~21:00	
8	9	10	11	12	13	14
デトックスヨガ(SAE) 9:15~10:15	アンチエイジングPG(RISA) 10:00~11:00		コンディショニングピラティス (YUKA) 10:00~11:00	バレトン(黒瀬) 10:00~11:00		バレトン(黒瀬) 9:15~10:15
ZUMBA(田井) 10:30~11:30	チャレンジヨガ(SAE) 11:15~12:15		バレエ教室貸出 17:00~19:30	アンチエイジングPG(RISA) 19:00~19:45	バレエ教室貸出 16:30~18:30	Sintex(Tone & Reborn) 10:30~11:30
美脚PG(RISA) 11:45~12:45		MEGADANZ(KEN) 19:30~20:15	ZUMBA(kyo-hei) 19:45~20:30	暗闇トランポリン(黒瀬) 20:00~20:30		DISCO WORLD(田井) 11:45~12:30
		ZUMBA(KEN) 20:30~21:15	SHAPEUPBOXING(kyo-hey) 20:45~21:30	ベリーダンス(黒瀬) 20:45~21:30	ベーシックヨガ(山下) 20:00~21:00	
15	16	17	18	19	20	21
デトックスヨガ(SAE) 9:15~10:15	ポールストレッチ(RISA) 10:00~10:45		コンディショニングピラティスYUKA) 10:00~11:00	バレトン(黒瀬) 10:00~11:00		バレトン(黒瀬) 9:15~10:15
ZUMBA(田井) 10:30~11:30			バレエ教室貸出 17:00~19:30		バレエ教室貸出 16:30~18:30	Sintex(Tone & Reborn) 10:30~11:30
ボディメイクPG(RISA) 11:45~12:45	K-POP(Mio) 19:30~20:15	MEGADANZ(KEN) 19:30~20:15		暗闇トランポリン(黒瀬) 20:00~20:30		DISCO WORLD(田井) 11:45~12:30
	バレトンストレッチ(黒瀬) 20:30~21:15	ZUMBA(KEN) 20:30~21:15	kickboxing(千尋) 19:45~20:30	ベリーダンス(黒瀬) 20:45~21:30	ベーシックヨガ(山下) 20:00~21:00	
22	23	24	25	26	27	28
デトックスヨガ(SAE) 9:15~10:15	アンチエイジングPG(RISA) 10:00~11:00		コンディショニングピラティス (YUKA) 10:00~11:00	バレトン(黒瀬) 10:00~11:00		バレトン(黒瀬) 9:15~10:15
ZUMBA(田井) 10:30~11:30			バレエ教室貸出 17:00~19:30	ボディメイクPG(RISA) 19:00~19:45	バレエ教室貸出 16:30~18:30	Sintex(Tone & Reborn) 10:30~11:30
美脚PG(RISA) 11:45~12:45	K-POP(Mio) 19:30~20:15	MEGADANZ(KEN) 19:30~20:15	ZUMBA(kyo-hei) 19:45~20:30	暗闇トランポリン(黒瀬) 20:00~20:30		DISCO WORLD(田井) 11:45~12:30
	バレトンストレッチ(黒瀬) 20:30~21:15	ZUMBA(KEN) 20:30~21:15	SHAPEUPBOXING(kyo-hey) 20:45~21:30	ベリーダンス(黒瀬) 20:45~21:30	ベーシックヨガ(山下) 20:00~21:00	
29	30	31	2/1	2/2	2/3	2/4
デトックスヨガ(SAE) 9:15~10:15	アンチエイジングPG(RISA) 10:00~11:00					
ZUMBA(田井) 10:30~11:30						
ボディメイクPG(RISA) 11:45~12:45	K-POP(Mio) 19:30~20:15	MEGADANZ(KEN) 19:30~20:15				
	バレトンストレッチ(黒瀬) 20:30~21:15	ZUMBA(KEN) 20:30~21:15				