

# H30年 3月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
9:45								9:45	
10:00								10:00	
10:15								10:15	
10:30								10:30	
10:45	エアリアルヨガ <sup>1</sup> 10:45~11:45 60分	エアリアルヨガ <sup>3</sup> 10:30~11:30 60分	ピラティス 10:30~11:30 60分 片山	自力整体 10:45~11:30 45分				10:45	
11:00					エアリアルヨガ <sup>2</sup> 11:00~12:00 60分	アロマDE美律ヨガ 11:00~11:45 45分	11:00		
11:15							11:15		
11:30							11:30		
11:45		美ゆるストレッチ 11:45~12:45 60分 宮本	エアリアルヨガ オープン60 11:45~12:45 60分	エアリアルヨガ <sup>2</sup> 11:45~12:45 60分				11:45	
12:00	クビしbody 12:00~12:30 30分				エアリアルヨガ <sup>3</sup> 12:00~13:00 60分		12:00		
12:15						12:15			
12:30					脂肪燃焼BALL 12:15~12:45 30分		12:30		
12:45								12:45	
13:00								13:00	
13:15								13:15	
13:30								13:30	
13:45			エアリアルヨガ オープン60 13:45~14:45 60分	自力整体 14:00~14:45 45分		エアリアルヨガ <sup>1</sup> 13:45~14:45 60分		13:45	
14:00		アロマDE美律ヨガ 14:00~14:45 45分					14:00		
14:15	脂肪燃焼BALL 14:15~14:45 30分						14:15		
14:30					14:30				
14:45							14:45		
15:00	ヨガ 15:00~16:00 60分 上甲	エアリアルヨガ アドバンス1/ サスペンション1 15:00~16:00 60分 Yuhko/大窪	ヨガ 15:00~16:00 60分 久門	エアリアルヨガ <sup>3</sup> 15:00~16:00 60分		骨盤ヨガ 15:00~16:00 60分 大西		15:00	
15:15									15:15
15:30									15:30
15:45									15:45
16:00							16:00		
17:45								17:45	
18:00							コートレ 18:00~18:45 45分 久門	18:00	
18:15			骨盤ヨガ 18:15~19:15 60分 大西	エアリアルヨガ アドバンス1/ アドバンスクラス2 18:15~19:15 60分 Yuhko		18:15			
18:30	エアリアルヨガ オープン60/ サスペンション フィットネス 18:30~19:30 60分	エアリアルヨガ <sup>3</sup> 18:30~19:30 60分 Yuhko				18:30			
18:45							18:45		
19:00						19:00			
19:15						エアリアルヨガ <sup>1</sup> 19:00~20:00 60分	19:15		
19:30							19:30		
19:45	*アロマDEゆるDL 19:45~20:15 30分	アロマDE美律ヨガ 19:45~20:15 30分	エアリアルヨガ <sup>1</sup> 19:30~20:30 60分	美ゆるストレッチ 19:30~20:30 60分 宮本		美ゆるストレッチ 19:30~20:30 60分 宮本		19:45	
20:00									20:00
20:15								20:15	
20:30	ピラティス 20:30~21:30 60分 宮本	エアリアルヨガ オープン60 20:30~21:30 60分 Yuhko	陰ヨガ 20:45~21:45 60分 大西	エアリアルヨガ <sup>2</sup> 20:45~21:45 60分 Yuhko				20:30	
20:45								20:45	
21:00								21:00	
21:15								21:15	
21:30							21:30		
21:45							21:45		
22:00							22:00		