



# 平成22年7月～ スタジオレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
	<p>10:00～10:30 プチトレ ポール&amp;ポール 野村 将太</p> <p>10:45～11:30 ドラムスライブ45 平坂 正剛</p> <p>11:45～12:30 ボディパイプ45 馬越 渚</p>	<p>9:40～10:10 プチトレ ポール 野村 将太</p> <p>10:25～10:45 ホールストレッチ</p> <p>11:00～12:00 シェイプ60 矢野 美由紀</p> <p>12:15～13:00 アロマde骨盤エクササイズ 渡辺 可苗</p> <p>13:15～14:00 らくらくエアロ45 矢野 美由紀</p> <p>14:15～15:15 アロマリラックス 渡辺 可苗</p> <p>15:30～15:50 ホールストレッチ</p> <p>16:05～16:35 プチトレ ポール 野村 将太</p> <p>18:15～19:00 ヨガ(45分) 藤好 美香</p> <p>19:15～20:15 シェイプ60 友吉 正美</p> <p>20:30～20:45 ボディパンブテック 20:50～21:20 ボディパンブ 小倉 晃</p>	<p>9:30～10:30 ヨガ 吉川 まゆみ</p> <p>10:45～11:45 やさしいエアロ60 庄司 珠緒</p> <p>12:00～12:45 STEP1(45分) 石谷 園実</p> <p>13:00～13:30 ホール&amp;コンディショニング 平坂 正剛</p> <p>13:40～14:25 ZUMBA45 奥宮 さやか</p> <p>14:40～15:40 太極拳 武石 英子</p>	<p>9:30～9:50 ホールストレッチ</p> <p>10:00～11:00 エンジョイ60 有紀</p> <p>11:15～12:15 ヨガ 坂井 由美子</p> <p>12:30～12:45 ボディパンブテック 12:45～13:15 ボディパンブ 小倉 晃</p> <p>13:30～14:30 ピラティス 藤井 亜希子</p> <p>14:40～15:40 フラダンス (中・上級) フアラア酒井</p> <p>15:50～16:40 フラダンス 初級(50分) フアラア酒井</p> <p>18:15～19:15 パワーアップヨガ 須藤 佳苗</p> <p>19:25～20:25 シェイプ60 矢野 美由紀</p> <p>20:40～21:25 ボディパンブ45 平坂 正剛</p>	<p>9:45～10:45 シェイプ60 廣瀬 亜須可</p> <p>11:00～12:00 らくらくエアロ &amp;ストレッチ 廣瀬 亜須可</p> <p>12:10～12:40 STEP入門 廣瀬 亜須可</p> <p>12:55～13:55 エンジョイ60 金杉 智哉</p> <p>14:10～14:40 はじめてエアロ 金杉 智哉</p> <p>14:55～15:35 ホール&amp;コンディショニング 平坂 正剛</p> <p>18:30～19:15 ドラムスライブ45 平坂 正剛</p> <p>19:30～20:30 ピラティス &amp;エアロ 石谷 園実</p>	<p>スクール</p> <p>10:45～11:45 シェイプ60 藤谷 弘美</p> <p>11:55～12:55 ピラティス 市原 桂子</p> <p>13:05～14:05 エンジョイ60 堀田 真紀子</p> <p>14:20～15:05 STEP2 堀田 真紀子</p> <p>15:20～16:20 ボディパイプ60 馬越 渚</p> <p>16:35～17:20 ドラムスライブ45 浅田 芳之</p> <p>17:45～18:45 ヨガ 藤好 美香</p> <p>19:00～20:00 入門太極拳 室 徳恵</p> <p>退館時間 21:00</p>	<p>10:30～11:30 エンジョイ60 友吉 正美</p> <p>11:45～12:45 STEP2 友吉 正美</p> <p>13:00～14:00 ピラティス 神崎 正成</p> <p>14:10～15:10 DANCE初級 kikko</p> <p>15:20～16:20 やさしいエアロ60 高梨 裕代</p> <p>16:35～17:35 ヨガ 江橋 心</p> <p>17:50～18:05 ボディパンブテック 18:05～18:35 ボディパンブ30 小倉 晃</p> <p>退館時間 19:00</p>
						退館時間 22:30	

- ※  マークは初めての方におすすめのレッスンです。
- ※名前が入っていない枠はアスレスタッフで行います。
- ※各レッスン共定員になり次第締め切らせていただきます。(予約の方が優先となります。)
- ※  (網掛け) 枠のレッスンの事前予約は1日にお1人様1本のみとさせていただきます。
- ※予約方法などご不明な点はスタッフまでお尋ね下さい。