

# Lesson Schedule 2021.6

※新型コロナウイルスの情勢により  
変更となる場合がございます

	MON 月 DAY	TUE 火 DAY	WED 水 DAY	THU 木 DAY	FRI 金 DAY	SAT 土 DAY	SUN 日 DAY
9:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
	<b>一部変更【6月レッスンスケジュール】</b>						9:10~10:10 幼児・児童体育 [スクール]
10:00	10:10~10:40 健康体操 若林	10:10~10:40 SEAT FIGHT ATTACK 栗山	10:15~10:55 パワーヨガ 平井	10:20~10:50 健康体操 若林	10:15~10:55 ヨガ 市川	10:30~11:00 ボディケアストレッチ 田口	10:40~11:20 SHAPE PUMP 若林
11:00	11:00~11:40 ヨガ [REC] CSLive	11:00~11:30 シェイプパンプ [REC] CSLive	11:10~11:50 ZUMBA 平井	11:05~11:15 筋膜ほぐし	11:10~11:50 シンプルステップ 市川	11:20~12:00 エアロサーキット 田口	11:40~12:20 ZUMBA 若林
12:00	12:00~12:40 SHAPE PUMP 若林	12:00~12:40 コンビネーションエアロ 小島	12:20~12:50 FIT jam 栗山	12:20~13:00 ファイトアタックPRO [REC] CSLive	12:05~12:35 ZUMBA 栗山	12:15~12:45 美ボディワークアウト 田口	12:50~13:30 ジャズダンス 小林
13:00	13:00~13:40 オリジナルエアロ [REC] CSLive	13:10~13:40 ピラティスplus 石川	13:30~14:00 STEP jam 栗山	13:20~13:50 Feel Yoga 石川	12:50~13:20 SHAPE PUMP 栗山	13:10~13:40 SEAT FIGHT ATTACK 栗山	14:00~14:30 FIT jam 若林
14:00	14:00~14:10 筋膜ほぐし	14:00~14:10 肩こり改善			13:40~13:50 腰痛改善	14:00~14:30 ピラティスplus 栗山	14:00~14:30 FIT jam 若林
15:00							14:50~15:00 筋膜ほぐし
16:00	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:30~16:30 幼児体育 [スクール]	15:30~16:10 ファイトアタックPRO [Live] CSLive
17:00	16:30~17:30 児童体育 [スクール]	16:30~17:30 児童体育 [スクール]		16:30~17:30 児童体育 [スクール]		16:30~17:30 児童体育 [スクール]	
18:00							
19:00	19:00~19:30 Feel Yoga 石川	18:40~19:10 ボディメイク トレーニング 内田	18:50~19:30 コンビネーションエアロ 川越		18:40~19:20 ファイトアタックBEAT [REC] CSLive		
20:00	19:50~20:20 パワーパンプ [REC] CSLive	19:25~20:05 PRO FIGHT ATTACK 内田	20:00~20:40 SHAPE PUMP 内田		19:50~20:30 コンビネーションステップ 滝井		
21:00		20:20~21:00 ZUMBA 西村					
22:00	21:00 close	21:00 close	21:00 close	14:00 close	21:00 close	18:00 close	17:00 close