

# 🕒 TIME TABLE



カラダを動かす  
引き締め・燃焼系



毎日の習慣に  
ヨガ・調整系



楽しく踊ろう  
リズム系



趣味を発見  
カルチャー系

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
1 9:10-9:40	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌱 深い呼吸で大きく動こう はじめて太極拳	🌱 脳がいいき裸足の体操 はだしゆったり	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌸 みんなができる 誰でもエアロ	🌱 脚・背中まっすぐに ゆがみストレッチ
2 9:50-10:20	🌱 楽しくアンチエイジング 美人体操①	🌱 ゆっくり動いて強い身体に 太極拳	🌸 音楽に合わせて リズムエアロ	🌸 全身を鍛える トータルトレーニング	🌸 サイズダウンを目指す はみ肉シェイブ	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ
3 10:30-11:00	🌱 楽しくアンチエイジング 美人体操②	🌱 手足スラリ バレリーナストレッチ	🌸 脚・お尻スッキリ バレトン	🌸 ダイナミックに動こう 燃焼エアロ	🌸 キックボクシングで発散 シャドーファイト	🌱 発声を楽しもう ボイトレ
4 11:10-11:40	🌸 カラオケしながら フィットネス Kara-fit®	🌱 しなやかに踊ろう はじめてバレエ	🌱 鍛えて伸ばして スリムストレッチ	🌸 ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	🌱 ヨギーへの第一歩 リラクسسヨガ	🌱 発声を楽しもう ボイトレ
5 11:50-12:20	🌸 カラオケしながら フィットネス Kara-fit®	🌸 鍛えて燃やす! 燃焼ワークアウト	🌱 基礎からはじめる 誰でもジャズダンス	🌸 くびれをつくる ウエストシェイブ ファイフ	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 ハワイの曲で気持ちよく ハワイアンヨガ
6 12:30-13:00	🌸 脚・お尻スッキリ バレトン	🌱 伝統の楽器に合わせて イブDEフラステツプ	🌱 女性らしい動きをつくる ジャズde優雅に	🌱 ゆっくりボディアクア からだトリートメント	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌱 エlegantに踊ろう フラ
7 13:10-13:40	🌱 ゆっくりボディアクア からだトリートメント	🌱 エlegantに踊ろう フラ	🌸 ドイツ式 しなやかな身体をつくる パーワークス	🌱 ゆっくりボディアクア からだトリートメント	🌱 基本を学ぶ ベーシックフラ	🌱 基本を学ぼう はじめてベリーダンス
8 13:50-14:20	🌱 ゆっくりボディアクア からだトリートメント	🌸 全身を鍛える トータルトレーニング	🌱 肩こり腰痛改善 Dr.フリー	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 エlegantに踊ろう フラ	🌱 振り付けを楽しむ ベリーダンス
9 14:30-15:00	🌱 誰でもできる 足踏みサルサ	🌱 身体の中から鍛えよう やさしいピラティス	🌸 全身を鍛える トータルトレーニング	🌸 ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	🌸 女性らしく動く ダンスエアロ	🌱 楽しくアンチエイジング 美人体操
10 15:10-15:40	🌱 楽しく全身運動 サルサde踊ろう	🌱 姿勢を整えよう 骨盤体操	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌸 ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	🌸 ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	🌱 楽しくアンチエイジング 美人体操
11 15:50-16:20	🌱 話したくなる 一言英会話	🌸 ボクシングの動きで ファイトエアロ	🌱 身体の中から鍛えよう やさしいピラティス	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌱 痛み・凝りを解消 肩・肩甲骨ストレッチ	🌱 月の動きに合わせて ムーンサイクルヨガ
12 16:30-17:00	🌱 もっと話したい 本場の英会話	🌸 カラダをしほる イージーSTEP	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 しなやかに鍛える パーオソル	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 カラダ締まる パワーヨガ
13 17:10-17:40	🌸 姿勢改善・代謝UP コアトレ	🌱 ヨギーへの第一歩 リラクسسヨガ	🌸 鍛えてキレイ メリハリ美人	🌱 ヨギーへの第一歩 リラクسسヨガ	🌱 カラダ締まる パワーヨガ	🌸 キックボクシングを学ぶ ベーシックファイト
14 17:50-18:20	🌱 みんなができる 誰でもエアロ	🌱 背中・脚まっすぐに ゆがみストレッチ	🌸 筋力アップを目指す パーベルワークアウト	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 ヨギーへの第一歩 リラクسسヨガ	🌸 キックボクシングで発散 シャドーファイト
15 18:30-19:00	🌱 ヨギーへの第一歩 リラクسسヨガ	🌸 姿勢改善・代謝UP コアトレ	🌱 身体の中から鍛えよう やさしいピラティス	🌱 音楽に合わせて リズムエアロ	🌱 丁寧にポーズをとる ラジャヨガ	🌱 ゆっくり動こう 太極舞
16 19:10-19:40	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	🌱 みんなができる 誰でもエアロ	🌱 姿勢を整えよう 骨盤体操	🌸 サイズダウンを目指す はみ肉シェイブ	🌱 基本をしっかり ベーシックヨガ	📝 シューズが 必要です
17 19:50-20:20	🌱 手足スラリ バレリーナストレッチ	🌱 月の動きに合わせて ムーンサイクルヨガ	🌸 キックボクシングで発散 シャドーファイト	🌸 カラダをしほる イージーSTEP	🌱 ステップアップを目指す ベーシックベリーダンス	
18 20:30-21:00	🌱 しなやかに踊ろう はじめてバレエ	🌱 ハワイの曲で気持ちよく ハワイアンヨガ	🌸 “型・突・蹴” 天空大河	🌱 ハワイの曲で気持ちよく ハワイアンヨガ	🌱 本格的に踊る ベリーダンス	

【お願い】 安全上の都合により、レッスン開始5分後以降の入場はお断りさせていただきます。予めご了承ください。