

# 🕒 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	美姿勢をつくる 美ユートイBodyWave	ほくして、のぼす 身体メンテナンス 骨盤体操	みんながてきる 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	ゆっくり動こう 太極舞	サイズダウンを目指す はみ肉シエイブ	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 ウエストシエイブ ファイファイ	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	ゆっくりボティケア 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	エレガントに踊ろう フラ
7 13:10-13:40	ゆっくりボティケア からだトリートメント	エレガントに踊ろう フラ	ドイツ式 しなやかな身体をつくる パーワークス	ゆっくりボティケア 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	ゆっくりボティケア 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	エレガントに踊ろう フラ	振り付けを楽しむ ベリーダンス
9 14:30-15:00	誰でもてきる 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	音楽に合わせて リズムエアロ	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 パーオーソル	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	鍛えてキレイ メリハリ美人	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	ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	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	みんながてきる 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	ラテンのリズムで 自由に動こう ZUMBA	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 ラジヤヨガ	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	みんながてきる 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 はみ肉シエイブ	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。