

## 2023年3月 スタジオ教室 予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
10:00	脂肪燃焼&トレーニング 10:00~10:50 砂田	ZUMBA 10:00~10:45 戸田	ポールボクササイズ 10:00~10:45 中谷	初級ボクシングエクササイズ 10:00~10:45 砂田	シェイプアップエアロ 9:30~10:30 saeko	SALSATION® サルセッション 9:45~10:45 Mieko		10:00
11:00		バレトン 11:00~11:45 戸田	ポールとヨガ 11:00~12:00 水野	シェイプアップステップ 11:00~11:45 嶋田	ヨガ 10:45~11:45 山田	ヨガ 11:00~12:00 知香江		11:00
12:00								12:00
13:00		コアシェイプピラティス & パワーヨガ 13:00~14:00 山田						13:00
14:00				脂肪燃焼エアロ 13:30~14:15 金沢			ピラティス 13:30~14:15 shino	14:00
15:00				カラダメンテナンス 14:30~15:15 金沢				15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	バレトン 19:00~19:45 shino	ボクシングエクササイズ 19:00~19:45 金沢	コンビネーションエアロ 19:00~19:45 HAL	バレトン 19:00~19:45 shino	脂肪燃焼エアロ 19:00~19:45 渡辺			19:00
20:00	ザ・スローリンパドレナージュ 20:00~20:45 shino	カラダメンテナンス 20:00~20:45 金沢	ZUMBA 20:00~20:45 HAL	ポルドブラ 20:00~20:45 shino	ミニホ-ルdeピラティス(身体メンテ) 20:00~20:50 渡辺			20:00
21:00								21:00