

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		日 曜 日		
1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	1 F Aスタジオ	2 F Bスタジオ	2 F Bスタジオ		
10  太極拳 10:20-11:20 似鳥 仁保	 シンプルエアロ 10:20-11:10 兼村 晴子	 楽ちんエアロ 10:15-10:55 西 ゆかり	 ヨ ガ 10:20-11:20 達田 有	 アシュタンガ ヨ ガ ◆第3週のみ◆ NEW かつさとヨガ 10:20-11:20 田中 しのぶ	 ピラティス 10:20-11:10 太田 明博	 ファット バーニング 10:20-11:10 兼村 晴子 (第3週はお休み)	 ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:15 酒井 雅子	 ストレッチ 福岡 永告子 10:15-10:35	 シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子	 セルフ コンディショニング 10:25-10:45 中保 ユカ	 あへあほ ウ ン ド ー 10:20-11:20 ジャンボ市橋	10		
11  やさしいヨガ 11:30-12:30 chihiro (KAORU OKU & YOGA)	 やさしいゆる体 (第2週) スロー エクササイズ (第4・5週) 11:20-12:00 兼村 晴子	 コンバージョン エアロ 11:00-11:50 船橋 梨沙		 ZUMBA STEP (ズンバステップ) 11:30-12:30 太田 明博	 シンプルエアロ 11:20-12:00 西 ゆかり	 ビューティー リズムダンス 11:20-12:10 岡田 有加	 ソフトエアロ 11:30-12:00 川上 由美子	 ダンス ピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子	 ZUMBA 10:50-11:50 中保 ユカ	 かんたん!! リフレッシュ体操 11:30-12:00 田中光子コーチ	 NEW サーキット トレーニング 12:10-12:50 GYMコーチ	11		
12  ヌントレ ピラティス 12:10-13:10 SATOMI	 太極拳 12:00-13:00 似鳥 仁保	 あへあほ ウ ン ド ー 12:00-13:00 しもの まさひろ		 ファット バーニング &筋コン 12:10-13:00 西 ゆかり	 ヌントレ 腰らく体操 12:10-13:10 宏 樹	 姿勢美人 たいそう 11:50-12:50 山口 真里	 ZUMBA 12:20-13:10 A I K A	 SALSA 12:00-12:50 中保 ユカ	 NEW サーキット トレーニング 12:10-12:50 GYMコーチ	 NEW ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂	 経絡調整で カラダ ほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子	 NEW ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂	12	
13  リラベーション ヨガ 13:20-14:20 SATOMI		 リリカル ジャズ 13:10-14:10 A I			 ダンベル女子 13:20-14:05 宏 樹		 脂肪燃焼 エアロ& ストレッチ 19:10-20:00 岩田 典子	 経絡調整で カラダ ほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子	 NEW ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂	 経絡調整で カラダ ほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子	 NEW ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂	 NEW ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂	13	
14													14	
2017 06～ スタジオレッスンでココロとカラダをリフレッシュ! Enjoy Fitness														
19  Dance With Me 19:10-20:00 太田 明博		 J-POP ④ 19:20-20:00 SATOMI		 あへあほ コアトレ 19:00-20:00 Toshi		 ファット バーニング 19:10-20:00 西 ゆかり		 脂肪燃焼 エアロ& ストレッチ 19:10-20:00 岩田 典子					19	
20  ZUMBA 20:10-21:00 太田 明博	 やさしい ピラティス 20:10-21:10 SATOMI	 リズムダンス 20:10-21:10 A I	 リラックス ヨガ 20:10-21:10 酒井 雅子	 ZUMBA 20:10-21:10 中保 ユカ	 ジャズダンス 入 門 20:10-21:10 佐藤 典子	 シェイプボクシング 20:10-20:30 似鳥 仁保	 キック ボクササイズ 20:35-21:15 似鳥 仁保	 やさしい エクササイズ ヨ ガ 20:10-21:10 吉田 舞	 HIIT(ヒト) 20:10-21:00 TERU	 初めての方でも安心してご参加いただけます	 こちらのレッスンはシューズが不要となります	 定員制のレッスンです (25名まで)	20	
21  超かんたん エアロ 21:10-21:50 太田 明博	 HIIT(ヒト) 21:15-21:55 GAMI							 こちらのレッスンはタオルをご持参ください	 Sports Club Zip Azabu Tel 011-728-1212	 こちらのレッスンはタオルをご持参ください	 Sports Club Zip Azabu Tel 011-728-1212	 こちらのレッスンはタオルをご持参ください	 Sports Club Zip Azabu Tel 011-728-1212	21

初めての方でも安心してご参加いただけます

こちらのレッスンはシューズが不要となります

定員制のレッスンです (25名まで)

こちらのレッスンはタオルをご持参ください