

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	2F 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	リフレッシュ 陰陽ヨガ 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 10:15-10:35 福岡 永告子	シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子		シンプルエアロ 10:30-11:20 本澤 愛未	あへあほ ×呼吸 10:20-11:20 松田 将弥
11	やさしいヨガ 11:30-12:30 chihiro	やさしいゆる体操 (第2週) スロー エクササイズ (第4・5週) 11:20-12:00 兼村 晴子	ZUMBA 11:00-11:50 船橋 梨沙		ZUMBA ステップ 11:30-12:30 太田 明博	バリエーション エアロ 11:20-12:00 西 ゆかり	ソフトエアロ 11:30-12:00 川上 由美子	横浜フリー チャチャ 11:20-12:10 RIKIYA	アロマヨガ 10:40-11:40 原野 すみれ	ダンス ピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子	ZUMBA 11:40-12:40 中保 ユカ		ルーシーダットン 11:30-12:20 金谷 香純
12			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		こしらく体操 12:15-13:15 宏 樹	姿勢美人 たいそう 11:50-12:50 山口 真里	ZUMBA 12:20-13:10 笠松 純子			ヤムナボール コンディ ショニング 12:30-13:20 小笠原 美穂
13	第1・3月曜は 全館休館日 となります			リリカル ジャズ 13:10-14:10 A I					ダンベル女子 13:00-13:30 宏 樹		経絡調整で カラダほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子	SALSA 13:05-13:55 中保 ユカ	
14									ボール整体 13:35-14:05 宏 樹				
19			エアロ ボクシング 19:10-20:00 尻ミナ-フジオ	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					
20		ZUMBA 20:10-21:00 太田 明博		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	やさしい エクササイズ ヨガ 20:10-21:10 吉田 舞	HIT 20:10-20:50 GYM			
21		超かんたん エアロ 21:10-21:50 太田 明博		ファットバーン エクストリーム 21:20-22:00 太田 明博				キックボックス EX 20:35-21:15 似鳥 仁保					

NEW! 新しく開設したレッスンです

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

Zip Sports Club Zip Azabu
Tel 011-728-1212