

# 映像レッスンスケジュール

5月3日 (日) 12:00~20:00		
時間	レッスン名	使用道具
12:00	猫背改善ピラティス	マット
(20)	甲斐 茉奈	
12:30	初級エアロ	
(35)	杉吉 美有紀	
13:10	バーニングファイター Vol10	
(30)	兵頭 圭太	
13:50	二の腕・背中スッキリピラティス	マット
(15)	SAKI	
14:10	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈	
14:40	初級エアロ Vol24	
(30)	大城戸 美香	
15:15	ねじって体幹強化ピラティス	マット
(18)	魚原 大	
15:40	体が硬い人のストレッチ	マット
(19)	金井 茉衣子	
16:10	初級エアロ	
(35)	杉吉 美有紀	
16:50	バーニングファイター Vol10	
(30)	兵頭 圭太	
17:30	二の腕・背中スッキリピラティス	マット
(15)	SAKI	
17:55	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈	
18:25	初級エアロ Vol24	
(30)	大城戸 美香	
19:00	ねじって体幹強化ピラティス	マット
(18)	魚原 大	
19:25	体がスッキリリセット 全身ストレッチ	マット
(28)	杉吉 美有紀	

5月5日 (火) 9:30~13:30		
時間	レッスン名	使用道具
9:30	おはようヨガ	マット
(23)	金原 麗子	
10:00	初級エアロ	
(35)	杉吉 美有紀	
10:40	バーニングファイター Vol10	
(30)	兵頭 圭太	
11:20	二の腕・背中スッキリピラティス	マット
(15)	SAKI	
11:45	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈	
12:10	初級エアロ Vol24	
(30)	大城戸 美香	
12:45	ねじって体幹強化ピラティス	マット
(18)	魚原 大	
13:10	体が硬い人のストレッチ	マット
(19)	金井 茉衣子	

■ 予約は不要です。時間になりましたらスタジオにお越しください  
 ■ 使用道具にマットと書かれているプログラムはスタジオ内の青いマットをご使用ください  
 ■ マットのご使用後は青いタオルで汗の拭き取りをお願いします  
 ■ 続けてのレッスン受講は可能ですが、混雑時は一旦退場をお願いすることがあります  
 (多くの皆様にご利用いただくためにご協力をお願いします)



5月6日 (水) 13:00~20:00		
時間	レッスン名	使用道具
13:00	初級エアロ Vol23	
(30)	魚原 大	
13:40	サーキットトレーニング	マット
(17)	三宮 慶佑	
14:05	バーニングファイター Vol10	
(30)	兵頭 圭太	
14:45	呼吸を深めるピラティス	マット
(15)	SAKI	
15:05	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈	
15:35	初級エアロ	
(35)	杉吉 美有紀	
16:15	自重トレーニング【おなか おしり】	マット
(21)	魚原 大	
16:45	体が硬い人のストレッチ	マット
(19)	金井 茉衣子	
17:10	バーニングファイター Vol10	
(30)	兵頭 圭太	
17:45	二の腕・背中スッキリピラティス	マット
(15)	SAKI	
18:10	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈	
18:40	初級エアロ Vol24	
(30)	大城戸 美香	
19:15	猫背改善ピラティス	マット
(20)	甲斐 茉奈	
19:40	体が硬い人のストレッチ	マット
(19)	金井 茉衣子	

# 映像レッスンスケジュール

5月7日 (木) 9:30~15:30			5月8日 (金) 10:00~20:00					
時間	レッスン名	使用道具	時間	レッスン名	使用道具	時間	レッスン名	使用道具
9:30	おはようヨガ	マット	10:00	おはようヨガ	マット	16:10	ダンスワークアウト	
(23)	金原 麗子		(23)	金原 麗子		(16)	齋藤 香織	
10:00	初級エアロ		10:30	初級エアロ		16:35	バーニングファイター Vol10	
(35)	杉吉 美有紀		(35)	杉吉 美有紀		(30)	兵頭 圭太	
10:40	バーニングファイター Vol10		11:10	バーニングファイター Vol10		17:15	自重トレーニング【おなか おしり】	マット
(30)	兵頭 圭太		(30)	兵頭 圭太		(21)	魚原 大	
11:20	二の腕・背中スッキリピラティス	マット	11:50	二の腕・背中スッキリピラティス	マット	17:45	二の腕・背中スッキリピラティス	マット
(15)	SAKI		(15)	SAKI		(15)	SAKI	
11:45	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】		12:15	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】		18:10	ダンスダイエット【HIP HOP レグトン】	
(21)	下山 真理奈		(21)	下山 真理奈		(21)	下山 真理奈	
12:10	初級エアロ Vol24		12:40	初級エアロ Vol24		18:40	初級エアロ Vol24	
(30)	大城戸 美香		(30)	大城戸 美香		(30)	大城戸 美香	
12:45	ねじって体幹強化ピラティス	マット	13:15	ねじって体幹強化ピラティス	マット	19:15	猫背改善ピラティス	マット
(18)	魚原 大		(18)	魚原 大		(20)	甲斐 茉奈	
13:10	猫背改善ピラティス	マット	13:40	骨盤 背骨ストレッチ	マット	19:40	体が硬い人のストレッチ	マット
(20)	甲斐 茉奈		(19)	有田 麻里子		(19)	金井 茉衣子	
13:40	初級エアロ Vol23		14:10	初級エアロ Vol23				
(30)	魚原 大		(30)	魚原 大				
14:20	HipHopダンスレッスン【ランニングマン】		14:50	HipHopダンスレッスン【ランニングマン】				
(7)	YUKIKO		(7)	YUKIKO				
14:30	HipHopダンスレッスン【ポップコーン】		15:00	HipHopダンスレッスン【ポップコーン】				
(7)	YUKIKO		(7)	YUKIKO				
14:45	体が硬い人のストレッチ	マット	15:15	体が硬い人のストレッチ	マット			
(19)	金井 茉衣子		(19)	金井 茉衣子				
15:10	トレーニング後の静的ストレッチ	マット	15:40	猫背改善ピラティス	マット			
(17)	三宮 慶佑		(20)	甲斐 茉奈				

■ 予約は不要です。時間になりましたらスタジオにお越しください  
 ■ 使用道具にマットと書かれているプログラムはスタジオ内の青いマットをご使用ください  
 ■ マットのご使用後は青いタオルで汗の拭き取りをお願いします  
 ■ 続けてのレッスン受講は可能ですが、混雑時は一旦退場をお願いすることがあります  
 (多くの皆様にご利用いただくためにご協力をお願いします)

