

# 2021年 GWスタジオレッスンスケジュール

5月3日 憲法記念日				5月4日 みどりの日				5月5日 こどもの日			
月				火				水			
Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00											
9:30	9:30			9:30					9:30		
エアロ初級ロー 武安	ストレッチ ヨガ 映像			M CENTERGY さくら	10:00 みんなの ヒットパレード				ステップ中級 ちかこ		
10:00								10:15	10:20		
10:30	10:40			10:40	UNO & NORIKO (有料)			M fight 中島	エアロ入門 ちかこ	10:30	
プラナ ヨーガ 大谷	M groove 映像			SALSATION® 久我				11:20		カルチャースクール かんたん	11:00 カルチャースクール スイミング
11:00										11:30	
11:45	11:45		11:45	11:45	フラダンス 入門 松浦			マット ピラティス 岩木	M BLAST 映像	バレエ 小関 (有料)	12:00 大野 (有料)
M fight 中島	ステップ中級 染谷		アクア30 大谷	ジャズダンス SAYAKA						12:20	
12:00											
	12:45							12:40	ピラティス 映像	カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)	
	エアロ中級ロー 染谷				13:00	13:00		ZUMBA YUKA			
13:00					M POWER 健太 60分	カルチャースクール プレミアム バレエ			13:30		
14:00	13:40								M groove SAYAKA		
M BLAST 映像				14:20	14:30			14:15	14:20		
HIP HOP 75分たっぷり 楽しく踊ろ う!!				M CENTERGY さくら 60分	M fight 映像			シェイプアップ エアロ 石川	M CENTERGY 映像		
15:00	15:00										
YUMI (有料)								15:15	15:10		
	M CENTERGY YUKKO				15:30			マット ピラティス 飯島	エアロ初級 映像		
16:00				15:40	M CORE 映像 (タオル必要)						
				Q-REN 骨盤体操							
16:30	16:15			朝山	Q-REN骨盤体操 15:40~16:25 (45分)					16:30	
ジュニア 新体操	エアロ初級 映像			16:45						ジュニア 空手教室 幼児	
				ZUMBA 朝山						17:45	
17:00										ジュニア 空手教室 児童	
18:00											
19:00											

on-line配信  
詳細は館内  
掲示参照!!

Q-REN骨盤体操  
15:40~16:25  
(45分)  
人生の質を高める  
ために、心と頭と  
身体を様々なスト  
レスから解放し、  
心地よい自然ない  
知恵と導きま  
す!(^^)!♪♪