

《 スタジオA/B 》 4月10日（土）～4月18日（日）

: スターレッスン

月	火	水	木	金	土	日				
定休日	/				10日	11日				
					10:00～10:45 エアロ（中級） 柴	10:30～11:30 ヨガ 田中				
					11:15～12:00 ステップ（中級） 柴					
					13:30～14:15 やさしいヨガ 伊庭					
					14:45～15:30 ストレッチポール®EX 伊庭	14:30～15:15 エアロ（中級） 小林				
	/					15:45～16:30 ステップ（中級） 小林				
					13日	14日	15日	16日	17日	18日
					10:30～11:15 やさしいヨガ 伊庭	10:15～11:00 脳トレEX 叶夢	10:30～11:30 やさしいヨガ 吉田	10:30～11:15 ヨガ 森本	11:00～11:45 エアロ（中級） 東山	
						11:30～12:30 ヨガ 松本		11:45～12:30 ボディメイクトレーニング 森本	12:15～13:00 ステップ（中級） 東山	
					13:00～13:45 ピラティス 脇田	13:00～13:45 ステップ（初級） 福嶋	13:30～14:15 身体調整ストレッチ 岡田	13:30～14:15 やさしいヨガ 角田	※サンガ試合日 駐車場利用不可	13:00～13:45 モビバンストレッチ 原槇
14:15～15:00 背骨調整ピラティス 脇田	14:15～15:00 エアロ（初級） 福嶋	14:45～15:30 ファイティングシェイプ 岡田	14:45～15:30 ZUMBA® 角田		14:15～15:00 エアロ（初級） 原槇					
					15:30～16:15 ピラティス 原槇					
18:15～19:00 ZUMBA® 若菜				18:15～19:00 エアロ（中級） 小林						
19:15～20:00 ピラティス 若菜		19:00～20:00 ピラティス 小東		19:30～20:15 ステップ（中級） 小林						



月	火	水	木	金	土	日
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
定休日	11:30~12:15 ステップ（初級） 東山	10:15~11:00 脳トレEX 叶夢	10:30~11:30 やさしいヨガ 吉田	10:30~11:15 ヨガ 森本	10:00~10:45 エアロ（中級） 柴	10:30~11:15 身体調整ストレッチ 吉田
	12:45~13:30 ステップ（中級） 東山	11:30~12:30 ヨガ 松本		11:45~12:30 ボディメイクトレーニング 森本	11:15~12:00 ステップ（中級） 柴	11:45~12:30 やさしいヨガ 吉田
		13:00~13:45 ステップ（初級） 福島		13:30~14:15 やさしいヨガ 角田	13:00~13:45 ストレッチフロー 鈴木	13:00~13:45 エアロ（初級） 伊庭
	14:00~14:45 ストレッチフロー 鈴木	14:15~15:00 エアロ（初級） 福島	14:00~15:00 身体調整ストレッチ 岡田	14:45~15:30 ZUMBA® 角田	14:15~15:00 エアロ（初級） 鈴木	14:15~15:30 ステップ（初級） 伊庭
	15:15~16:00 エアロ（中級） 鈴木		15:30~16:30 ヨガ 田中		15:30~16:15 ステップ（初級） 鈴木	
	18:15~19:00 ZUMBA® 若菜			18:15~19:00 エアロ（中級） 小林		
	19:15~20:00 ピラティス 若菜		19:00~20:00 ピラティス 小東	19:30~20:15 ステップ（中級） 小林		
	27日	28日	29日（祝）	30日	5月1日	2日
	11:30~12:15 エアロ（初級） 東山	10:15~11:00 脳トレEX 叶夢	10:30~11:15 やさしいヨガ 吉田	10:30~11:15 ヨガ 森本		
	12:45~13:30 エアロ（中級） 東山	11:30~12:30 ヨガ 松本	11:45~12:30 ストレッチポール®EX 吉田	11:45~12:30 ボディメイクトレーニング 森本		
		13:45~14:30 身体調整ストレッチ 吉田		13:30~14:15 やさしいヨガ 角田		
	14:00~14:45 ピラティス 脇田		14:00~14:45 ステップ（初級） 浅貝	14:45~15:30 ZUMBA® 角田		
	15:15~16:00 背骨調整ピラティス 脇田		15:15~16:00 ステップ（中級） 浅貝			

《 THE TRIP 》 4月10日（土）～4月18日（日）

月	火	水	木	金	土	日				
定休日					10日	11日				
									12:30～13:15 THE TRIP	12:00～12:45 THE TRIP
										13:15～14:00 THE TRIP バーチャルクラス
	13日	14日	15日	16日	17日	18日				
						11:00～11:45 THE TRIP				
						12:00～12:45 THE TRIP バーチャルクラス				
				18:15～19:00 THE TRIP	16:30～17:15 THE TRIP					
				19:15～20:00 THE TRIP バーチャルクラス	17:30～18:15 THE TRIP バーチャルクラス					

《 THE TRIP 》 4月20日（火）～4月30日（金）

月	火	水	木	金	土	日
定休日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
					12:10~12:55 THE TRIP バーチャルクラス	
						15:45~16:30 THE TRIP
					16:45~17:30 THE TRIP	16:45~17:30 THE TRIP バーチャルクラス
		18:15~19:00 THE TRIP	18:15~19:00 THE TRIP			
		19:15~20:00 THE TRIP バーチャルクラス				
	27日	28日	29日（祝）	30日	5月1日	2日
	10:30~11:15 THE TRIP					
			12:45~13:30 THE TRIP	12:45~13:30 THE TRIP バーチャルクラス		
		14:45~15:30 THE TRIP				
	15:45~16:30 THE TRIP バーチャルクラス	16:15~17:00 THE TRIP バーチャルクラス				
			15:45~16:30 THE TRIP			

《 パーソナルセッション 》 担当：吉田麻衣子 4月10日（土）～4月30日（金）

月	火	水	木	金	土	日
定休日					10日	11日
						10:00～11:00 吉田
						11:15～12:15 吉田
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		15:00～16:00 吉田				
		16:30～17:30 吉田				
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		15:00～16:00 吉田				
		16:30～17:30 吉田				
27日	28日	29日（祝）	30日	5月1日	2日	