

# January Lesson Schedule

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:30-11:30 <b>YOGA</b> ~Beginners~ (ヨガビギナー) Yuki		10:30-11:30 <b>Salsation</b> (サルセーション) Tomikawa	10:30-11:00 AP 予約可能枠 Kojima	10:30-11:30 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) KANA	10:20-11:00 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	10:30-11:30 <b>PILATES</b> (ピラティス) Mai		10:30-11:00 <b>ENJOY AERO</b> (エンジョイエアロ) Honma		10:30-11:30 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) Sachiko	
11:45~12:45 <b>Adidas Functional Training</b> (アディダスファンクショナルトレーニング) Kuwahara	11:30-12:10 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	11:45-12:30 <b>BODY CONDITIONING 45</b> (ボディコンディショニング) Katsu	11:10-11:40 4泳法 ~背泳ぎ~ Kojima	11:45-12:45 <b>PILATES</b> (ピラティス) Senuma	11:05-11:35 4泳法 ~バタフライ~ Kojima	11:35-12:05 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) Mai		11:15-12:00 <b>ENJOY STEP</b> (エンジョイステップ) Honma		11:45-12:45 <b>BRAFT STRIKE BOXING &amp; STRETCH</b> ブラフト ストライクボクシングストレッチ Matsuda	
13:10-14:10 <b>STRETCH YOGA</b> (ストレッチ ヨガ) Mai	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	12:40-13:40 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) Katsu	11:50-12:20 Swim Drill クロール Kojima	13:00-13:30 <b>SELF CONDITIONING</b> Uchida	12:15-12:45 AP 予約可能枠 Kojima	12:15-12:45 <b>BALANCE TRAINING</b> (バランストレーニング) Sugawara		12:15-12:45 <b>RELAX STRETCH</b> (リラクソストレッチ) Sachie		12:50-13:35 <b>初めて BALLET</b> (バレエ) Sachie	
14:25-15:25 <b>HULA DANCE</b> (フラダンス) Yukiko	12:50-13:20 AP 予約可能枠 Kojima	13:00-13:30 <b>AQUABICS</b> (アクアビクス) Aoi	13:30-14:00 Swim Drill 背泳ぎ Kojima	14:15-15:25 <b>Healing YOGA</b> (ヒーリング ヨガ) Eriko	13:40-14:10 <b>AQUA STRETCH</b> (アクアストレッチ) Aoi	13:00-14:00 <b>やさしい 太極拳 &amp; 気功</b> Furusawa		12:50-13:35 <b>初めて BALLET</b> (バレエ) Sachie		13:00-13:45 <b>RESISTANCE TRAINING</b> (レジスタンス トレーニング) Uchida	
16:00-17:00 <b>PILATES</b> (ピラティス) ka-na	14:05-14:35 <b>AQUA EXERCISE</b> (アクアエクササイズ) Kojima	13:50-14:20 <b>BASIC AERO</b> (ベーシックエアロ) Nagase	14:05-14:35 <b>AQUA EXERCISE</b> (アクアエクササイズ) Kojima	14:15-15:25 <b>Healing YOGA</b> (ヒーリング ヨガ) Eriko	14:15-15:15 <b>BODY CONDITIONING</b> (ボディコンディショニング) Mutsumi	14:15-15:15 <b>BODY CONDITIONING</b> (ボディコンディショニング) Mutsumi		13:45-14:45 <b>骨盤調整 YOGA or 顔&amp;リンパ YOGA</b> Nanae		14:00-14:30 <b>筋膜リリース GRID</b> Okutsu	
17:15-18:45 <b>Private YOGA</b> (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai		14:30-15:15 <b>COMBINATION AERO</b> (コンビネーションエアロ) Nagase		14:30-15:15 <b>COMBINATION AERO</b> (コンビネーションエアロ) Nagase	15:30-16:30 <b>FREE STYLE DANCE</b> Street Dance (フリースタイルダンス) Mutsumi	15:30-16:30 <b>FREE STYLE DANCE</b> Street Dance (フリースタイルダンス) Mutsumi		15:00-15:45 <b>TOPRIDE</b> (トップライド) Sugioka		14:45-15:45 <b>ZUMBA</b> (ズンバ) Aki	
19:10-20:10 <b>ZUMBA</b> (ズンバ) Furukawa		15:30-16:30 <b>barre au sol</b> (バーオソル) Tomishima		15:30-16:30 <b>barre au sol</b> (バーオソル) Tomishima	17:15-18:45 <b>Private YOGA</b> (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai	17:15-18:45 <b>Private YOGA</b> (プライベートヨガ) 予約可能枠 Mai		15:00-15:45 <b>TOPRIDE</b> (トップライド) Sugioka		16:00-17:10 【7日,21日】 <b>POWER YOGA</b> (パワーヨガ) Mai	
20:20-21:20 <b>STEP60</b> (ステップ) Nagase		19:20-20:20 <b>BALLETONE</b> Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura		19:20-20:20 <b>BALLETONE</b> Sole Synthesis (ソールシンセシス) Nakamura	16:00-17:00 <b>PILATES</b> (ピラティス) ka-na	16:00-17:00 <b>PILATES</b> (ピラティス) ka-na		16:00-17:00 <b>ZUMBA</b> (ズンバ) Masumi		16:00-17:10 【7日,21日】 <b>POWER YOGA</b> (パワーヨガ) Mai	
21:30-22:15 <b>OXIGENO</b> (オキシジェン) Kataoka		20:30-21:15 <b>TOOL TRAINING</b> (ツールトレーニング) SHIMO		20:05-21:05 <b>BRAFT STRIKE BOXING</b> (ブラフトストライクボクシング) Sakaguchi	17:15-17:45 <b>STRETCH</b> (ストレッチ) Kuwahara	17:15-17:45 <b>STRETCH</b> (ストレッチ) Kuwahara		17:15-17:45 <b>STRETCH</b> (ストレッチ) Kuwahara		16:00-17:10 【7日,21日】 <b>POWER YOGA</b> (パワーヨガ) Mai	
		21:25-22:25 <b>STRETCH YOGA</b> (ストレッチ ヨガ) Mai		21:15-22:00 <b>BALLET</b> (バレエ) ~入門クラス~ Sachie	17:55-19:05 <b>BALLET</b> ~初級~ (バレエ) nachi	17:55-19:05 <b>BALLET</b> ~初級~ (バレエ) nachi		17:55-19:05 <b>BALLET</b> ~初級~ (バレエ) nachi		17:45-18:30 <b>STEP</b> ~Beginner~ (ステップ) Eri	
				22:00~22:15 <b>BALLET COMBINATION</b> (バレエコンビネーション)	18:50-19:20 <b>NEW</b> 4泳法 ~平泳ぎ~ Yamashita	18:50-19:20 <b>NEW</b> 4泳法 ~平泳ぎ~ Yamashita		18:50-19:20 <b>NEW</b> 4泳法 ~平泳ぎ~ Yamashita		17:45-18:30 <b>STEP</b> ~Beginner~ (ステップ) Eri	

■ Yoga   
 ■ Core Fitness   
 ■ Dance & Culture   
 ■ Cardio   
 ■ Conditioning   
 ■ Radical Fitness   
 ■ Aqua   
 ■ 泳法   
 ■ 有料クラス

【プールコースについて】  
7アパールの際は、1コース利用致します。

予約受付時間が  
18:30~に変更と  
なります。

山下Rの泳法は、  
5日はお休みで、  
12日からスタートと  
なります。

【6日,20日】  
骨盤調整YOGA  
【13日,27日】  
顔&リンパYOGAを  
行います。

定員10名

定員10名

11:30~スタジオ前  
にて予約受付

定員10名

11:30~スタジオ前  
にて予約受付

定員10名

11:30~スタジオ前  
にて予約受付

定員10名

11:30~スタジオ前  
にて予約受付

定員10名