本厚木スタジオレッスンスケジュール

2024年4月～

	火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A	B	A	B	6Fスイミングプール	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00													
10:30				10:30～11:15 ヨガ 野田									
11:00	11:00～11:45 ヨガ natsu					11:00～11:45 ピラティス 原田		11:00～11:45 エアロ初級 大城					
11:30			11:30～12:15 かんたんエアロ +ストレッチ 近藤										
12:00	12:00～12:45 エアロ初級 natsu					12:10～12:55 ZUMBA WAKANA		12:00～12:45 コンディショニング ＆ストレッチ 大城					
12:30			12:30～13:15 エアロ中級 近藤										
13:00	13:00～13:45 ヨガ sayaka				新設 13:30～14:10 水中エアロ＆ ウォーキング 近藤	13:15～14:00 エアロ初級 下村							
13:30													
14:00	14:00～14:45 背骨 コンディショニング 横井												
14:30													
15:00													
15:30											15:30～16:45 ジャズダンス （有料） 高村		
16:00													
16:30													