本厚木スタジオレッスンスケジュール

2023年6月~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00					10:00~10:40 エアロ初級 原田								10:00
10:30			10:30~11:15 ヨガ 野田		10:50~11:35 ピラティス 原田								10:30
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ+ストレッチ natsu						11:00~11:45 エアロ初級 大城						11:00
11:30			11:30~12:15 ヨガ 野田	11:30~12:15 かんたんエアロ+ストレッチ 近藤									11:30
12:00	12:00~12:45 エアロ初級 natsu				12:00~12:45 ZUMBA WAKANA		12:00~12:45 コンディショニング&ストレッチ 大城						12:00
12:30				12:30~13:15 エアロ中級 近藤									12:30
13:00	13:00~13:45 ヨガ sayaka												13:00
13:30													13:30
14:00	14:00~14:45 背骨コンディショニング 横井												14:00
14:30													14:30
15:00													15:00