

2020年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:45	9:45-10:15 ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ
	10:20-10:35 ステップ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:20-10:35 ステップ	10:30-10:45 筋トレ
	10:45-11:00 筋トレ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 筋トレ	10:45-11:00 ステップ
	11:00-11:15 ステップ				11:00-11:15 ステップ	
	オリジナルレッスン 11:15~11:45					11:15~11:45
	11:30~12:00				11:30~12:00	
	2 金子 お腹	3 竹内 流して	4 前田 バレ	5 竹内 お腹	6 金子 ヨガ	7 竹内 ボール
	9 前田 お腹	10 竹内 ボール	11 菅沼 腰痛	12 法島 チューブ	13 前田 ウォーム	12 金子 Body
	16 前田 お腹	17 金子 Body	18 前田 バレ	19 菅沼 体幹	春分の日	21 竹内 流して
	23 金子 お腹	24 竹内 ボール	25 金子 ヨガ	26 菅沼 足裏	27 菅沼 腰痛	28 前田 バレ
	30 前田 お腹	31 竹内 流して				
	11:50~12:20					
	パーソナル		パーソナル	パーソナル		
	12:30-14:00 休み					13:00-13:15 筋トレ
						13:15-13:30 ステップ
14:00						
14:30	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	
15:05	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	
15:50	オリジナルレッスン 15:50~16:30					
	2 金子 ヨガ	3 竹内 ライネ	4 金子 Body	5 竹内 ヲイヅ	6 金子 ヨガ	
	9 法島 BOX	10 竹内 流して	11 前田 バレ	12 法島 体幹	13 前田 バレ	
	16 金子 Body	17 菅沼 足裏	18 前田 バレ	19 法島 BOX	春分の日	
	23 金子 Body	24 竹内 ボール	25 金子 ヨガ	26 前田 ウォーム	27 前田 バレ	
	30 法島 チューブ	31 竹内 ヲイヅ				
16:30						
	16:45~17:15					
	パーソナル		パーソナル	パーソナル		
18:00	18:00-18:15 ステップ	18:00-18:15 ステップ	18:00-18:15 ステップ	18:00-18:15 ステップ	18:00-18:15 ステップ	
18:30	オリジナルレッスン 18:30~19:00					
	2 法島 BOX	3 菅沼 HIIT	4 金子 ヨガ	5 法島 BOX	6 菅沼 ボール	
	9 法島 ヒート&	10 菅沼 ボール	11 法島 BOX	12 竹内 骨盤	13 菅沼 HIIT	
	16 金子 ヨガ	17 菅沼 HIIT	18 竹内 有酸	20 竹内 流して	春分の日	
	23 法島 BOX	24 竹内 ヲイヅ	25 竹内 有酸	26 法島 ヒート&	27 菅沼 ボール	
	30 法島 ヒート&	31 菅沼 HIIT				
19:00	19:05-19:20 ストレッチ	19:05-19:20 ストレッチ	19:05-19:20 ストレッチ	19:05-19:20 ストレッチ	19:05-19:20 ストレッチ	

アンダーラインが入っているレッスンは
シューズが必要になります！！