





# MM Begin タイムスケジュール

# 2018.1.1~

	月				火				水				木				金				土				日							
	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool				
10:00																																
10:30																																
11:00	ファイティング EX 50 yoko	ボディメイク 45 猪原	太極拳 45 SABURI		シェイプエアロ 45 今井	ストレッチヨガ 60 今村	10:45~ 脂肪燃焼サーキット30 岡田	11:15~ 水中ウォーキング30 栗山	太極拳 60 湯浅	adidas Boxing 50 茂呂	11:00~ 背すじピン 30 坪井	10:40~ アクアシェイプ 45 館野	10:30~ シンプルエアロ 45 島津	10:30~ ナニ・アロハ 60 豊留	10:50~ ボールストレッチ 30 STAFF	11:10~ はじめてスイム30 稲葉	10:45~ シンプルSTEP 45 五十嵐	10:30~ 宮廷気功 60 倉林	10:20~ アクアピクス 30 関口	10:40~ adidas gym & run 40 濱口	10:30~ ホルトブラ 45 太田	10:30~ aqua ZUMBA 45 清水	10:30~ シェイプホクシング 60 高田	10:30~ 太極拳 60 王								
11:30	11:35~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:40~ 全身シェイプ 30 STAFF	11:30~ アクアピクス 30 猪原	11:35~ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30~ シンプルエアロ 45 岡田	11:30~ 骨盤エクササイズ & ストレッチ 60 今村	11:40~ ベーシックヨガ 50 河野	11:40~ ZUMBA 45 NINIE	11:45~ はじめてエアロ30 坪井	11:35~ 目指せ25M 45 松本	11:45~ シェイプエアロ 45 島津	11:45~ ナニ・アロハ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX (初級) 30 島津	11:40~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ ストリートダンス 45 五十嵐	11:45~ はじめてスイム30 熊谷(都)	11:35~ アクアピクス 30 関口	11:45~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ はじめてSTEP30 太田	11:45~ バレトン 50 高田	11:45~ ベーシックヨガ 50 高屋敷									
12:00																																
12:30	12:40~ ヒップホップ 60 rena	12:50~ シェイプSTEP 45 小畑	12:35~ ミニボールEX 30 坪井	13:00~ トレチallenge 45 稲葉	12:40~ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30~ RITMOS 60 小林(愛)	13:00~ ハレエストレッチ30 長尾(裕)	12:40~ バレトン 50 神	12:45~ ホディメンテナンス 60 福井	12:45~ オハナ・フラ・エ・マルラニ 60 Kelly	12:30~ はじめてスイム30 松本	13:00~ ZUMBA 60 田尻	13:00~ バレトン 50 Moe	13:00~ ボディバランス 30 熊谷(崇)	13:00~ RITMOS 60 進藤	12:45~ ホディコンディショニング 60 五十嵐	12:35~ はじめてエアロ30 山田	13:15~ はじめてサルサ30 田尻	12:25~ アクアピクス 30 福葉	12:45~ RADICAL POWER 45 STAFF	12:45~ ZUMBA 45 田尻	12:40~ はじめてピラティス30 高屋敷	12:50~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00~ バレエ入門 60 神								
13:00																																
13:30																																
14:00	13:55~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ はじめてエアロ30 小林(愛)	13:55~ フィンスイム 30 稲葉	14:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	14:00~ ハレエ入門 60 長尾(裕)	14:30~ フォーム向上 30 松田	14:45~ バレティス 50 浜口	14:00~ シンプルSTEP 45 浜口	14:00~ バランスボール 30 福井	14:00~ aqua COMBAT30 yoko	14:15~ ホルトブラ 45 高岡	14:05~ フィギュアロピクス 60 Moe	14:05~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:00~ ホールストレッチ 30 山田	14:20~ アクアピクス 30 遠藤	14:25~ BOSU BALL 30 STAFF	14:00~ アクアピクス 30 福葉	14:00~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:10~ ボールストレッチ 30 海野	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ ハレエ入門 60 神	14:15~ ハレエセンタープラス30 神							
14:30																																
15:00	14:50~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	15:00~ はじめてピラティス30 福井	14:45~ アクアピクス 30 稲葉	15:00~ リラックスヨガ 60 進藤	15:00~ シェイプエアロ 60 宮石	15:10~ アドバンススイム 45 松田	15:10~ バレティス 50 浜口	15:15~ リラックスヨガ 60 Rina	15:20~ ファイティングEX (初級) 30 福井	15:20~ 水中ウォーキング30 STAFF	15:20~ エアロマニア 60 高橋(希)	15:00~ はじめてスイム30 関口	15:40~ フォーム向上 30 関口	15:00~ ヒップホップ 60 rena	15:30~ ベーシックヨガ 60 山田	15:40~ フォーム向上 30 関口	16:20~ フィンスイム 30 関口	15:00~ はじめてスイム30 関口	15:00~ ヒップホップ 60 rena	15:30~ ベーシックヨガ 60 山田	15:40~ フォーム向上 30 関口	16:15~ シェイプホクシング 60 高田	15:30~ シンプルSTEP 45 進藤	15:30~ ピラティス 50 小林(貴)							
15:30																																
16:00	15:50~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋		15:45~ 筋腹リリース 45 福井																													
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	19:00~ ピラティス 50 正富	18:45~ アシュタンガヨガ入門 60 進藤	18:45~ はじめてエアロ30 長尾(勇)	19:15~ はじめてスイム30 茂泉	19:00~ ダンスエアロ 45 金井	19:00~ ハレエワークアウト 60 佐野	19:30~ ファイティングEX (初級) 30 yoko	19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ボディメイク 45 飛田	19:30~ はじめてヨガ30 AZU	19:30~ フォーム向上 30 熊谷(都)	19:00~ シンプルSTEP 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 石井	18:50~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	19:00~ アクアピクス 45 橋口	19:00~ ベーシックヨガ 50 河野	19:00~ シンプルエアロ 45 菅原	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	19:25~ フィンスイム30 茂泉	18:45~ 腰痛水泳 45 茂泉	18:45~ シンプルSTEP 45 木村	18:45~ モナリザ'エクササイズ 50 古森	18:45~ ハレエセンタープラス30 石井	18:45~ アドバンススイム 45 松本								
19:30																																
20:00	20:05~ バレトン 50 高岡	20:00~ ZUMBA 45 NINIE	20:15~ ボディバランス 30 谷口	20:10~ スイムトレーニング(上級) 60 茂泉	20:05~ バレトン 50 金井	20:15~ シェイプエアロ 45 KAYO	20:10~ お腹シェイプ20 STAFF	20:10~ 目指せ25M 45 関	20:05~ ファイティングEX 50 能登谷	20:15~ ZUMBA 45 秋山	20:15~ ボディバランス 30 飛田	20:10~ アドバンススイム 45 熊谷(都)	20:05~ ADIDAS YOGA 50 神	20:15~ シェイプSTEP 45 小畑	20:30~ はじめてピラティス30 宮石	20:50~ アドバンススイム 45 橋口	20:05~ 目指せ25M 45 橋口	20:05~ ファイティングEX 50 能登谷	20:05~ シンプルエアロ 45 菅原	20:05~ 腰痛水泳 45 茂泉	19:45~ シンプルエアロ 45 木村	19:45~ 骨盤リセットヨガ 60 古森										
20:30																																
21:00	21:10~ adidas Boxing 50 辻本	21:00~ ジャズダンス 60 谷口			21:10~ POWER WORKOUT 50 yoko	21:15~ 骨盤シェイプ 60 KAYO																										
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00																																

 マークのクラスは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 スタジオにご参加の際はトレコにキーバンドをかざしてからご参加ください。  
 スケジュールは諸事情により変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 マークのクラスはシューズが無くてもご参加いただけます。

レッスン参加時はインストラクターの指示に従ってください。  
 トレコへの登録はレッスン開始時間の15分前から20分のみとなります。尚、全レッスンプログラムの途中入場および途中退場は事故防止のためご注意ください。  
 □色のクラスは変更になったクラスです。各クラスの定員人数は裏面をご覧ください。  
 混雑時は譲り合ってください。※体調の優れない時は無理をせず、参加を中止してください。