



# MM Begin タイムスケジュール

2017.1.1~

	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	ファイティング EX 50 yoko	ボディメイク 45 猪原	太極舞 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	10:30~ 水中ウォーキング30 栗山	10:30~ adidas Boxing 50 茂呂	太極拳 60 湯浅	11:00~ 背すじピン 30 坪井	10:30~ アクアシェイプ 45 錦野	10:50~ BOSU BALANCE 40 小山	10:30~ ナニ・アロハ 60 豊留		10:30~ はじめてスィム30 福葉	10:45~ シンプルSTEP 45 五十嵐	10:30~ 宮廷気功 60 倉林		10:30~ アクアピクス 45 高瀬	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~ シェイプボクシング 60 高田	10:30~ 太極拳 60 王							
11:00																																
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		11:35~ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30~ シンプルエアロ 45 岡田	11:35~ 骨盤EX30 今村	11:15~ アクアピクス 30 栗山	11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:45~ 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~ ジャズダンス 60 熊谷(崇)	11:45~ スローフローヨガ 60 小山	11:45~ ホールストレッチ 30 STAFF	11:45~ 目指せ25M 45 福葉	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ ヒップホップ ジャズ 45 五十嵐	11:45~ はじめてエアロ30 高瀬	11:30~ はじめてスィム30 熊谷(都)	11:35~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ STEPマニア 60 高橋(希)	11:35~ はじめてSTEP30 太田	11:30~ アクアピクス 30 清水	11:45~ バレトン 50 高田	11:45~ フラダンス 60 加藤						
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~ ムドレーチャレンジ 45 福葉	12:40~ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30~ RITMOS 60 小林(愛)	12:20~ はじめてヨガ30 今村	12:40~ 目指せ25M 45 錦野	12:40~ バレトン 50 神	12:45~ ボディメンテナンス 60 福井		12:30~ はじめてスィム30 松本	13:00~ バレトン 50 Moe	13:00~ アクティブヨガ 60 Chihiro	13:00~ ボディバランス 30 熊谷(崇)	13:30~ アクアピクス 30 福葉	14:00~ RADICAL POWER45 STAFF	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:00~ リラックス ユガ 60 高瀬	14:20~ アクアピクス 30 遠藤	14:00~ バレトン 50 高岡	14:00~ BODY ATTACK 45 AZU	14:10~ ホールストレッチ 30 海野	14:20~ RADICAL POWER45 STAFF	14:15~ RITMOS 60 進藤							
13:00																																
13:30	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 福葉	14:45~ POWER WORKOUT 50 能登谷	15:00~ ハレエ入門 60 室井		14:30~ フォーム向上 30 近内	14:45~ ヘリ・ダンス 60 文華	14:40~ パランスボール 30 福井	14:40~ aqua COMBAT30 yoko	14:25~ ZUMBA 60 田尻	14:15~ フィギュアロピクス 60 Moe																			
14:00																																
14:30	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~ ハランスボール 30 福井	14:55~ アクアミット30 福葉	15:00~ リラックス ユガ 60 進藤	15:00~ シェイプエアロ 60 宮石		15:10~ アドバンス スィム 45 近内	15:15~ ピラティス 50 浜口	15:20~ お腹シェイプ20 STAFF		15:00~ フォーム向上 45 小平	15:30~ エアロマニア 60 高橋(希)																			
15:00																																
15:30	15:50~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋		15:45~ ホールセラピー 45 福井			16:10~ ボディコンディショニング 45 宮石																										
16:00																																
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 ユガ入門 60 進藤	18:45~ はじめてエアロ30 長尾	18:35~ はじめてスィム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		19:25~ 腰痛水泳 45 茂泉	19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ボディメイク 45 飛田		19:00~ シンプルSTEP 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 石井																			
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~ スィム 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		20:30~ 目指せ25M 45 関	20:10~ 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	20:05~ 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 スィム 45 磯野	20:05~ 目指せ25M 45 橋口	20:05~ ファイティング EX 50 能登谷	20:00~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	20:05~ スィム トレーニング 45 茂泉	19:45~ シンプルエアロ 45 木村	19:45~ リラックス ユガ 60 yukki-☆											
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。  
 トレコへのご登録はレッスン開始時間の15分前から20分間のみとなります。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遠慮ください。  
 □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。