



# MM Begin タイムスケジュール

# 2017.10.1~

	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	10:30~ 水中ウォーキング30 栗山	10:30~ 太極拳 60 湯浅	10:40~ 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 鏡野	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~ はじめてスィム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~ ホルトプラ 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								
11:00																																
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	11:30~ 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	11:35~ 骨盤EX30 今村	11:40~ 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	11:45~ 目指せ25M 45 松本	11:35~ ファイティングEX (初級)30 島津	11:45~ ジャズダンス 60 熊谷(崇)	11:45~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ 目指せ25M 45 稲葉	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ ストリートダンス 45 五十嵐	11:45~ はじめてスィム30 熊谷(郁)	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~ 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~ 13:15~ 外レチャレンジ 45 稲葉	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~ 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~ はじめてスィム30 松本	12:15~ 美ユティ Body Wave30 田尻	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	12:25~ 外レチャレンジ 45 熊谷(郁)	12:45~ マルチ整体 30 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:40~ はじめてピラティス30 高屋敷	12:50~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00~ ハレエ入門 60 神								
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 稲葉	14:05~ POWER WORKOUT 50 能登谷	14:45~ ハレエ入門 60 長尾(裕)	14:30~ フォム向上 30 松田	14:45~ シンプルSTEP 45 浜口	14:00~ ハリーダンス 60 文華	14:40~ バランスボール 30 福井	14:00~ aqua COMBAT30 yoko	14:15~ ホルトプラ 45 高岡	14:05~ フィギュアロピクス 60 Moe	14:00~ RADICAL POWER45 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	14:10~ バレトン 50 高岡	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									
14:00																																
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~ 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 スィム 45 松田	15:10~ ピラティス 50 浜口	15:15~ リラックス ヨガ 60 Rina	15:20~ お腹シェイプ20 STAFF	15:00~ はじめてスィム30 関口	15:40~ フォム向上 30 関口	15:00~ ヒップホップ 60 rena	15:00~ ベーシックヨガ 60 山田	15:30~ ホクシング ストレッチ30 高田	15:40~ フォム向上 30 関口	16:20~ フィンスイム 30 関口	16:15~ シェイプホクシング 60 高田	15:10~ RADICAL POWER 45 STAFF	15:00~ アクティブ ヨガ 60 海野	15:30~ シンプルSTEP 45 進藤	15:30~ ピラティス 50 小林(貴)										
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~ 筋腹リリース 45 福井	16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~	16:10~
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 ヨガ 入門 60 進藤	18:45~ はじめてエアロ30 長尾(勇)	19:15~ 19:25~ スィム トレーニング 45 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	19:00~ 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~ 腰痛水泳 45 茂泉	18:45~ シンプルSTEP 45 木村	19:25~ フィンスイム30 茂泉	19:45~ シンプルエアロ 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 スィム 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	20:10~ お腹シェイプ20 STAFF	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	20:05~ 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	20:05~ 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	20:05~ 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			21:05~ フィンスイム30 関	21:10~ リラックスヨガ 50 木村	21:15~ シンプルSTEP 45 秋山	20:50~ アドバンス スィム 45 磯野	21:10~ ストリートダンス 50 TOMOYO	21:15~ シェイプエアロ 45 宮石	21:15~ ボールストレッチ 30 小畑	21:10~ POWER WORKOUT 50 渡邊	21:00~ ヒップホップ 60 HARU															
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。