MM Begin タイムスケジュール

2017.4.1～

月

1studio

10:30～ ファイティング EX 50 yoko
11:35～ バレトン 50 神
12:40～ ヒップホップ 60 rena
13:55～ BOSU BALANCE 40 STAFF
14:50～ ベーシックヨガ 50 高屋敷
15:50～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
19:00～ ピラティス 50 正富
20:05～ バレトン 50 高岡
21:10～ adidas Boxing 50 辻本

2studio

10:30～ ボディメイク 45 猪原
11:30～ ピラティス 60 井上
12:50～ シェイプSTEP 45 小畑
13:50～ ZUMBA 45 高橋（真）
14:50～ ダンスエアロ 45 小林（愛）
18:45～ アシュタンガヨガ 入門 60 進藤
20:00～ ZUMBA 45 NINIE
21:00～ ジャズダンス 60 谷口

3studio

10:30～ 太極舞 45 SABURI
11:40～ 全身シェイプ 30 STAFF
12:35～ ミニボールEX 30 坪井
13:15～ 背すじピン 30 坪井
14:05～ はじめてエアロ30 小林（愛）
15:00～ はじめてピラティス30 福井
15:45～ 筋膜リリース 45 福井 NEW
18:45～ はじめてエアロ30 長尾
19:25～ はじめてSTEP30 長尾
20:15～ ボディバランス 30 谷口

pool

11:30～ アクアビクス 30 猪原
13:00～ メドレーチャレンジ 45 稲葉
13:55～ フィンスイム30 稲葉
14:45～ アクアミット30 稲葉
18:35～ はじめてスイム30 茂泉
19:15～ スイムトレーニング 45 茂泉
20:10～ スイムトレーニング（上級） 60 茂泉

火

1studio

10:30～ シェイプエアロ 45 今井
11:35～ ストリートダンス 50 ASAMI
12:40～ STICK WORKOUT 50 能登谷
13:45～ POWER WORKOUT 50 能登谷
14:50～ リラックスヨガ 60 進藤
19:00～ ダンスエアロ 45 金井
20:05～ バレトン 50 金井
21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko

2studio

10:20～ ストレッチヨガ 60 今村
11:30～ シンプルエアロ 45 岡田
12:30～ RITMOS 60 小林（愛）
13:45～ バレエ入門 60 長尾（裕）
15:00～ シェイプエアロ 60 宮石
16:10～ ボディコンディショニング 45 宮石
17:45～ ヒップホップジャズ 60 熊谷（崇）
19:00～ バレエワークアウト 60 佐野
20:15～ シェイプエアロ 45 KAYO
21:15～ 骨盤シェイプ 60 KAYO

3studio

10:45～ 脂肪燃焼サーキット30 岡田
11:35～ 骨盤EX30 今村
12:20～ はじめてヨガ30 今村
13:00～ バレエストレッチ30 長尾（裕） NEW
20:30～ お腹シェイプ20 STAFF

pool

10:30～ 水中ウォーキング30 栗山
11:15～ アクアビクス 30 栗山
12:00～ はじめてスイム30 舘野
12:40～ 目指せ25M 45 舘野
14:30～ フォーム向上 30 松田
15:10～ アドバンススイム 45 松田
20:10～ 目指せ25M 45 関
21:05～ フィンスイム30 関

水

1studio

10:30～ 太極拳 60 湯浅
11:40～ ベーシックヨガ 50 河野
12:40～ バレトン 50 神
13:45～ シンプルSTEP 45 浜口
14:45～ ピラティス 50 浜口
19:00～ POWER WORKOUT 50 能登谷
20:05～ ファイティング EX 50 能登谷
21:10～ リラックスヨガ 50 木村

2studio

10:40～ adidas Boxing 50 茂呂
11:45～ ZUMBA 45 NINIE
12:45～ ボディメンテナンス 60 福井
14:00～ ベリーダンス 60 文華
15:15～ リラックスヨガ 60 Rina
19:15～ ボディメイク 45 飛田
20:15～ ZUMBA 45 秋山
21:15～ シンプルSTEP 45 秋山

3studio

11:00～ 背すじピン 30 坪井
11:45～ はじめてエアロ30 坪井
12:45～ オハナ・フラ・エ・マルラニ 60 Kelly NEW
14:00～ バランスボール 30 福井
14:40～ ファイティングEX（初級）30 福井
15:20～ お腹シェイプ'20 STAFF
20:15～ ボディバランス 30 飛田

pool

10:30～ アクアシェイプ 45 舘野
11:35～ 目指せ25M 45 松本
12:30～ はじめてスイム30 松本
14:00～ aqua COMBAT30 yoko
14:40～ 水中ウォーキング30 STAFF
20:50～ アドバンススイム 45 磯野

木

1studio

10:30～ シンプルエアロ 45 島津
11:45～ ジャズダンス 60 熊谷（崇）
13:00～ バレトン 50 Moe
14:05～ ボルドプラ 45 高岡
19:00～ シンプルSTEP 45 後藤
20:05～ ADIDAS YOGA 50 神
21:10～ ストリートダンス 50 田中

2studio

10:30～ ナニ・アロハ 60 豊留
11:45～ アクティブヨガ 60 Chihiro
13:00～ ZUMBA 60 田尻
14:15～ フィギュアロビクス 60 Moe
15:30～ エアロマニア 60 高橋（希）
19:00～ バレエ入門 60 石井
20:15～ シェイプSTEP 45 小畑
21:15～ シェイプエアロ 45 宮石

3studio

10:50～ ボールストレッチ 30 STAFF
11:35～ ファイティングEX（初級）30 島津
12:15～ 美ユーディ Body Wave30 田尻
13:00～ ボディバランス 30 熊谷（崇）
18:50～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
20:30～ はじめてピラティス30 宮石
21:15～ ボールストレッチ 30 小畑

pool

10:30～ はじめてスイム30 稲葉
11:10～ 目指せ25M 45 稲葉
13:30～ アクアビクス 30 稲葉
19:00～ アクアビクス 45 橋口
19:55～ 目指せ25M 45 橋口
20:50～ アドバンススイム 45 橋口

金

1studio

10:45～ シンプルSTEP 45 五十嵐
11:40～ ADIDAS YOGA 50 進藤
12:45～ RITMOS 60 進藤
14:00～ RADICAL POWER45 STAFF
15:00～ リラックスヨガ 60 高瀬
19:00～ ベーシックヨガ 50 河野
20:05～ ファイティング EX 50 能登谷
21:10～ POWER WORKOUT 50 渡邊

2studio

10:30～ 宮廷気功 60 倉林
11:45～ ストリートダンス 45 五十嵐
12:45～ ボディコンディショニング 60 五十嵐
14:00～ ZUMBA 45 田尻
15:00～ ヒップホップ 60 rena
16:15～ シェイプボクシング 60 高田
19:00～ シンプルエアロ 45 菅原
20:00～ ファンクショナルストレッチ45 菅原
21:00～ ヒップホップ 60 HARU

3studio

11:45～ はじめてエアロ30 高瀬
13:15～ はじめてサルサ30 田尻
15:30～ ボクシングストレッチ30 高田
19:20～ お腹シェイプ'20 STAFF

pool

10:30～ アクアビクス 45 高瀬
11:30～ はじめてスイム30 熊谷（郁）
12:10～ メドレーチャレンジ 45 熊谷（郁）
13:40～ 水中ウォーキング30 遠藤
14:20～ アクアビクス 30 遠藤
15:00～ フォーム向上 30 松田
15:40～ メドレーチャレンジ 45 松田
18:30～ 腰痛水泳 45 茂泉
19:25～ フィンスイム30 茂泉
20:05～ スイムトレーニング 45 茂泉

土

1studio

10:40～ adidas gym&run 40 濱口
11:35～ ADIDAS YOGA 50 高屋敷
12:40～ ピラティス 50 高屋敷
13:50～ バレトン 50 高岡
15:00～ BOSU BALANCE 30 STAFF
15:40～ BOSU BALL 30 STAFF
16:25～ RADICAL POWER 45 STAFF
17:30～ シェイプボクシング 60 MIWA
18:45～ シンプルSTEP 45 木村
19:45～ シンプルエアロ 45 木村

2studio

10:30～ ボルドプラ 45 太田
11:30～ STEPマニア 60 高橋（希）
12:45～ ZUMBA 60 NINIE
14:00～ BODY ATTACK 45 AZU
15:00～ アクティブヨガ 60 海野
16:15～ エアロマニア 60 菅原
17:30～ ファンクショナルストレッチ45 菅原
18:30～ バレエ入門 60 石井
19:45～ 骨盤リセットヨガ 60 古森 NEW

3studio

11:35～ はじめてSTEP30 太田
12:45～ マルチ整体 30 高橋（希）
14:10～ ボールストレッチ 30 海野
18:40～ モナリザエクササイズ 50 古森 NEW

pool

10:30～ aqua ZUMBA 45 清水
11:30～ アクアビクス 30 清水
13:30～ アクアビクス 30 馬場
14:10～ メドレーチャレンジ 45 馬場
17:30～ 目指せ25M 45 松本
18:25～ アドバンススイム 45 松本

日

1studio

10:30～ シェイプボクシング 60 高田
11:45～ バレトン 50 高田
12:50～ BOSU BALANCE 40 STAFF
13:40～ BOSU BALL 30 STAFF
14:25～ RADICAL POWER 45 STAFF
15:30～ シンプルSTEP 45 進藤
16:30～ シンプルエアロ 45 AZU

2studio

10:30～ 太極拳 60 王
11:45～ ベーシックヨガ 50 高屋敷
13:00～ バレエ入門 60 神
14:15～ RITMOS 60 進藤
15:30～ ピラティス 50 小林（貴）
16:35～ アクティブヨガ 60 小林（貴）

3studio

14:15～ バレエセンタープラス30 神

pool

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ご参加ください。　※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。