




MM Begin タイムスケジュール

2017.7.1~

	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	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		10:30~ 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~ ペーシックヨガ 50 河野	11:45~ ZUMBA 45 NINIE	11:45~ はじめてエアロ30 坪井		11:45~ 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~ ファイティングEX(初級)30 島津	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ ストリートダンス 45 五十嵐		11:35~ アクアマット 30 関口	11:45~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ はじめてSTEP30 太田	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~ ペーシックヨガ 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~ 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		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)	13:30~ アクアピクス 30 稲葉	12:45~ RITMOS 60 進藤	12:45~ ホディコンディショニング 60 五十嵐		12:25~ 外レチャレンジ 45 熊谷(郁)	12:40~ ピラティス 50 高屋敷	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:45~ マルチ整体 30 高橋(希)	13:30~ アクアピクス 30 馬場	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~ 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		14:15~ RADICAL POWER45 STAFF	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:15~ はじめてエアロ30 山田		13:40~ 水中ウォーキング30 遠藤	14:20~ アクアピクス 30 遠藤	14:00~ バレトン 50 高岡	14:10~ BODY ATTACK 45 AZU	14:10~ ボールストレッチ 30 海野	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ RITMOS 60 進藤	14:15~ ハレエセンター プラス30 神					
14:00																																
14:30	14:50~ ペーシックヨガ 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~ アクアマット 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	15:15~ 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		15:20~ エアロミア 60 高橋(希)		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~ ペーシックヨガ 60 山田	15:30~ ホクシング ストレッチ30 高田		15:00~ フォム向上 30 松田	15:40~ 外レチャレンジ 45 松田	15:00~ BOSU BALANCE 30 STAFF	15:40~ 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~ 筋膜リリース 45 福井			16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石																										
16:00																																
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)	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		19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ホディメイク 45 飛田				19:00~ シンプルSTEP 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 石井	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~ ペーシックヨガ 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~ 腰痛水泳 45 茂泉	18:45~ シンプルSTEP 45 木村	19:45~ ハレエ入門 60 石井	18:40~ モナリザ エクササイズ 50 古森	19:00~ シンプルSTEP 45 木村	19:45~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森							
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~ 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		20:05~ 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~ 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~ シンプルエアロ 45 木村	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~ 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		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	21:00~ アドバンス スィム 45 磯野	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。

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。

 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。